



Maestri Agnieszka Holland racconta il suo caro amico Kieslovski
Holland a pag. 30



Il caso Bill Cosby sarà processato per stupro: rischia 10 anni
Guaita a pag. 31

Bill Cosby in tribunale. A destra ginnastica in acqua con gli attrezzi



L'evento Yoga acrobatico e boxe in acqua
A Rimini tutto quanto fa fitness
Arcovio a pag. 27

MACRO

www.ilmessaggero.it
macro@ilmessaggero.it

Letteratura **Salute** Gusto Ambiente Società Architettura Viaggi
Moda Tecnologia Musica Arte Scienza **Benessere** Teatro

Come una vera terapia: all'ospedale Fatebenefratelli di Brescia si insegna a ritrovare il benessere aiutando a superare dissidi e conflitti. Le offese subite, infatti, provocano sofferenza persistente, senso di impotenza, rabbia che alterano l'equilibrio psicofisico. Così una guida insegna come seguire la "dieta emozionale" per ritornare sani e felici

Il perdono entra in corsia

IL FENOMENO

Il perdono come rivoluzione. Come battaglia vinta dopo lotte, tregue, notti insonni, ripensamenti, silenzi, prove di pace, dialoghi interni. Come cura.

Un percorso laico o religioso capace di trasformare l'intimo sentire e di liberare dal passato che opprime. Il perdono come ritrovata (o trovata) felicità.

«Se avete attraversato territori rocciosi aspri e impervi, avrete certamente notato che, anche nel suolo più duro e improbabile, i semi germogliano e portano la vita. Così è il perdono: i suoi meccanismi sono invisibili e imperscrutabili per chi non sa spingersi oltre le apparenze» sintetizza Daniel Lumera, presidente della International School of forgiveness e autore di "La cura del perdono - Una nuova via alla felicità" (Mondadori).

LE PRIORITÀ

Perché? Per un semplice e, spesso, difficilmente raggiungibile autentico quieto vivere. Non un perdono sostenuto unicamente dal credo ma un passaggio della mente in grado di digerire davvero, separare le priorità e guardare dove ancora non si è guardato. «Quando chiedo a qualcuno perché vuole perdonare o essere perdonato aggiunge Lumera - le risposte so-

DANIEL LUMERA, AUTORE DEL VADEMECUM: «UNA RIVOLUZIONE INTERIORE PER BATTERE SENTIMENTI CHE CI FANNO VERGOGNARE E SOFFRIRE»

Le regole

- 1 **Far cessare le offese: la vendetta fissa l'attenzione sul passato, alimenta collera e stress**
- 2 **Riconoscere la ferita: solo così è possibile accettarla, curarla e poi trasformarla**
- 3 **Condividere la ferita: quando si racconta la propria storia, infatti, non si è più soli**
- 4 **Accettare collera e voglia di vendicarsi: così si impara a gestirle e a trasformarle in energia**
- 5 **Capire chi ci ha offeso: non vuol dire scusare ma accettare le parti "no" di sé messe sugli altri**
- 6 **Trovare un senso all'offesa: interrogarsi, invece, sulla propria identità profonda**

no più o meno sempre le stesse: per smettere di soffrire, per levarsi un peso dal cuore, per recuperare una relazione, per liberarsi dal senso di colpa, per guarire». Prima regola: se si vuole comprendere cosa sia il perdono tocca, innanzitutto, dimenticare ciò che si sa, si pensa, si suppone o ci è stato insegnato. L'ipotesi è quella di far della mente un foglio bianco (esercizio complesso) sul quale riscrivere. Una terapia, quella del perdo-

no, talmente efficace secondo gli specialisti, da essere ufficialmente entrata in corsia. All'ospedale Fatebenefratelli di Brescia, infatti, si insegna a ritrovare l'armonia e il benessere mettendo in pratica proprio il perdono. Una metodologia innovativa, quella proposta all'Istituto di ricerca San Giovanni di Dio, destinata a tutti coloro che lavorano negli ospedali e nei centri di cura. Per aiutare le persone a superare le conflittualità e a ricreare relazioni.

«Le offese - spiega la dottoressa Laura Maria Zorzella, docente del corso - provocano, in chi le subisce, una sofferenza persistente, che ne altera il benessere psicofisico. Dal punto di vista cognitivo, sentirsi offesi provoca incredulità, smarrimento, senso di impotenza che, sul piano emotivo, possono in rabbia, indignazione, vergogna ma anche paura. Tutto ciò porta a covare sentimenti di fuga che vogliono dire alcol o droga». Il raggiungimento del perdono

(dopo aver identificato il "nemico") permette di liberarsi da situazioni stressanti, a consolidare stati mentali e comportamentali «più adattivi allo stato delle cose aggiunge Zorzella - talvolta perfino a ritrovare un senso sul piano esistenziale».

LE SITUAZIONI

Capitolo dopo capitolo Lumera disegna situazioni nelle quali è possibile rispecchiarsi e offre esercizi per uscire dalle difficoltà. Da come acquisire consapevolezza di ciò che proiettiamo sugli altri alla via per scoprire la propria "dieta emozionale" fino ad imparare a scegliere senza far intervenire la ragione. Scoprire la "dieta emozionale" significa riconoscere le proprie emozioni senza vergognarsi di provare, per esempio, paura o senso di colpa. In questo caso l'indicazione è quella di fare cinque liste divise tra le emozioni che conosciamo, quello che si prova più spesso, ciò che si avverte con maggiore intensità, il fastidio più frequente o i sentimenti che non riescono ad arrivare. Questo per prendere coscienza della propria "dieta emozionale" identificando le sensazioni dalle quali siamo dipendenti. Forse proprio quelle che ci portano ai conflitti.

«Dopo una profonda crisi - racconta l'autore - ho incontrato il perdono. È stato l'inizio di una rivoluzione interiore. Tanto da arrivare a costruire un progetto di ricerca che studia l'impatto sugli individui, sulle relazioni e sulla società». Riuscendo a controllare i sette nemici capitali come la paura, la rabbia, l'incoerenza, l'impazienza, la compulsione, la superficialità e la necessità.

Carla Massi



La meditazione per guarire il cuore

IL LIBRO

Meditate gente meditate. Esistono diverse ragioni per farlo. Tanto per cominciare fa bene alla mente, offre sollievo all'ansia, regolarizza i battiti cardiaci, attenua gli attacchi di panico e riesce persino a curare gravi forme depressive. Ormai è accertato a livello clinico che esiste una stretta relazione tra il benessere del proprio corpo e la dimensione spirituale. Come se il raccoglimento interiore o la preghiera profonda offrissero la possibilità di trarre linfa per combattere il «male oscuro», per ritrovare l'equilibrio perduto o la forza necessaria per superare quei terribili vuoti nei quali si sprofonda, i buchi neri esistenziali. Insomma, pregare o meditare non solo fa be-

ne all'anima, ma pure al corpo. E non importa se la preghiera è cristiana, islamica, buddista, induista. Ciò che conta è l'effetto che il pregare in sé arreca al fisico nel suo insieme. Una conseguenza positiva, armonica, taumaturgica.

LE NEUROSCIENZE

Le complesse interazioni vengono illustrate in un volume pubblicato da Franco Angeli, intitolato «Spiritualità, benessere e pratiche meditative» dove si incrociano i risultati ottenuti in questi ultimi anni



SPIRITUALITÀ, BENESSERE E PRATICHE MEDITATIVE
A cura di Becciu Ed. Franco Angeli
323 pag. 36 euro

dalle neuroscienze, dalla psichiatria, dalla psicologia e dalle tradizioni religiose. Viene dimostrato come la dimensione spirituale abbia un ruolo vitale nel tenere testa a situazioni dolorose, riducendo la risposta emotiva negativa. Favorendo la capacità di ridurre i sintomi delle patologie e arrivare a un senso di accettazione della malattia mentale. Chi ne può trovare giovamento? I ricercatori che hanno curato il volume - Becciu, Colasanti, Borgo, Sibilia - sono concordi nel ritenere la meditazione utile ad alleviare i sintomi ansiosi e depressivi favorendo una migliore comprensione di sé ed un rapporto più empatico con il prossimo. Storicamente, soprattutto nel campo della salute mentale, non si è mai approfondito il tema della spiritualità come risorsa. Solo ultimamen-

te, dati alla mano, si è compreso che riesce a conferisce senso di pienezza e di connessione agli altri, nonché una straordinaria forza contro gli eventi luttuosi e negativi. Una specie di scudo per superare una perdita, un trasloco, una morte, una criticità. Religione e pratiche religiose riducono il rischio di suicidio, l'uso di sostanze e una migliore qualità della vita. È una medicina chiamata speranza, compassione, pace interiore. Meditare vuol dire entrare in un ascolto profondo di se stessi, mettendo in contatto l'energia vitale naturale con la fiducia nelle capacità proprie ad andare incontro alle difficoltà e trasformarle in opportunità. Non è magia è la forza che ha il nostro cuore di ascoltare l'anima dell'universo.

Franca Giansoldati

PER IL CAMBIO DI STAGIONE:

E SEI PRONTO A RIPARTIRE!

BIOTON FORTE:
GINSENG, MIRTILLO, PAPPÀ REALE E CARNITINA. PER MIGLIORARE LE TUE PRESTAZIONI FISICHE. AL LAVORO. NEL TEMPO LIBERO.

DISPONIBILE ANCHE BIOTON BAMBINI

BIOTON CRONOS:
ELEUTEROCOCCO, G. BILOBA, R. ROSEA, FOSFOSERINA E CARNOSINA PER STIMOLARE LA MENTE E LA MEMORIA. PER COMBATTERE LO STRESS.

IN FARMACIA. SELLA www.sellafarmaceutici.it