

Unforgiveness: Emozioni negative

Worthington (2001)

Risentimento, rancore, ostilità, astioemozioni negative dilazionate

Ruminazione + ansia e depressione

25 modi, possibili in varie combinazioni

Problem-focus: fare appello alla giustizia, vendicarsi, ricambiare il torto, aspettare le scuse, fidarsi nella giustizia divina

Meaning-focus: giustificare il trasgressore, reinterpretare la situazione

Emotion-focus: fare la vittima, negare, evitare di incontrare il trasgressore

Perdonare

Il perdono implica

pensieri
emozioni
comportamenti
motivazioni
decisioni

DECISIONAL FORGIVENESS

Decisione di non rivalersi, di
'cancellare il debito'

Le emozioni negative, la
ruminazione, l'ansia rimangono

EMOTIONAL FORGIVENESS

Sostituzione di emozioni negative
(rabbia, paura) con positive (empatia,
simpatia, compassione, amore)

Fatto interno individuale

Neuro-psicologia dello stress

Diminuzione attività pre-frontale

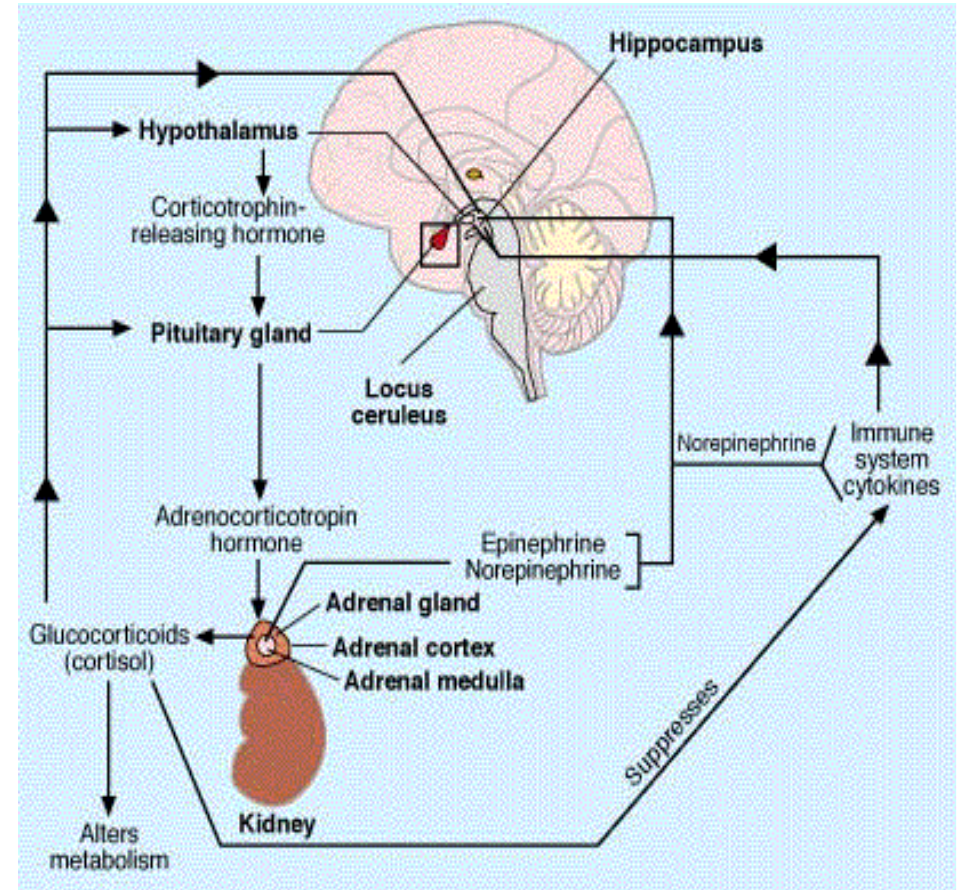
Crescita dell'attività del sistema limbico

Maggiore sensibilità dei recettori del cortisolo, nell'ippocampo e nell'amigdala

Rilascio di epinefrina

Attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi

Attivazione del sistema simpatico



Il livello di cortisolo salivare è correlato negativamente con la tendenza a perdonare di tratto. Pensare a relazioni sentimentali soddisfacenti, fa diminuire il livello di cortisolo

Perdonare influisce sul sistema immunitario



Se l'organismo è costantemente sotto stress, l'attivazione continua di questo sistema crea degli squilibri, dannosi per la salute