

Guidalberto Bormolini - Roberta Milanese

# Perdonare se stessi e gli altri

Strategie  
per fare pace con il passato





**Collana TuttoèVita Formazione  
Diretta da Guidalberto Bormolini**

*La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.*

*Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.*

*TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.*



GUIDALBERTO BORMOLINI  
ROBERTA MILANESE

# PERDONARE SE STESSI E GLI ALTRI

*Strategie per fare pace  
con il passato*

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

*A mia madre,  
che mi ha donato la vita  
due volte.*

ROBERTA MILANESE

*A padre John, che è stato anche madre,  
che mi ha perdonato e donato vita nuova.*

GUIDALBERTO BORMOLINI

ISBN 978-88-250-5525-2

ISBN 978-88-250-5526-9 (PDF)

ISBN 978-88-250-5527-6 (EPUB)

Copyright © 2023 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)

Prima edizione digitale: marzo 2023

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore.

È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

## INTRODUZIONE

*Il perdono libera l'anima, rimuove la paura.  
È per questo che il perdono è un'arma potente.*

NELSON MANDELA

A chi non è mai capitato di subire un torto, un'ingiustizia, un'offesa? O di venire abbandonato, tradito, deluso da qualcuno di cui si fidava? Al pari di un coltello affilato che penetra nella carne, questi eventi hanno il potere di ferirci, a volte anche profondamente. Possono ferire il cuore, l'orgoglio, l'autostima, la fiducia in un mondo giusto e prevedibile, negli altri o nel futuro. Ovviamente, proprio perché certe ferite sono inevitabili, siamo tutti naturalmente «programmati» per poterle rimarginare e trasformarle in cicatrici. Ma se per quelle fisiche disponiamo di molti rimedi dalla comprovata efficacia, per le ferite emotive le cose non sono invece così semplici. Si tratta di ferite spesso difficili da sanare, soprattutto a causa delle intense emozioni sperimentate da chi le ha subite. Rabbia, risentimento, rancore, ma anche dolore, senso di colpa, vergogna e paura si scatenano talvolta in maniera prepotente quando sentiamo di aver vissuto un torto, facendoci precipitare in un abisso emotivo, in cui proprio i nostri tentativi per risalire finiscono per farci sprofondare sempre di più.

Negli ultimi trent'anni il mondo scientifico ha però scoperto, o sarebbe più corretto dire «riscoperto», un «balsamo miracoloso», estremamente efficace nella cura di questo tipo di ferite: il perdono.

In realtà il perdono è una pratica antichissima, conosciuta fin dalle civiltà più remote e costituisce uno degli insegnamenti portanti non solo delle grandi religioni monoteiste (ebraismo, cri-

stianesimo e islam), ma anche di altri movimenti religiosi, come l'induismo e il buddhismo. Per la religione cristiana, per esempio, il tema del perdono è uno dei punti fondamentali dell'insegnamento di Gesù: l'intero Vangelo è permeato dall'immagine del perdono come elemento vitale per l'essere umano.

Del perdono si trovano tracce in culture ancestrali diffuse su tutto il pianeta: tra gli abitanti delle Hawaii, tra gli indios del Brasile, nella civiltà andina, solo per citarne alcune. Il perdono, dunque, è universalmente diffuso e numerosi studi cross-culturali hanno mostrato forti analogie nelle diverse culture circa le modalità di concedere e concepire il perdono. Possiamo quindi sostenere senza ombra di dubbio che si tratti di un valore universale e di una dimensione essenziale per l'essere umano e non di una prerogativa specifica di un credo o di una fede.

A causa della sua forte connotazione religiosa, però, il perdono ha sofferto di un forte pregiudizio in ambito medico e psicologico, divenendo oggetto di studio da parte di queste discipline solo negli ultimi trent'anni. Difatti, è solo dagli anni Novanta del 1900 in poi che l'attenzione sul perdono è cresciuta a livelli esponenziali, estendendosi dall'ambito della spiritualità a quello della psicologia e della medicina. Si sono così moltiplicati gli studi scientifici e le pubblicazioni che hanno evidenziato gli effetti benefici del perdono per il nostro benessere fisico e psicologico. Basta andare sul famoso motore di ricerca *Pubmed* e digitare «forgiveness and health» per trovare ben 728 articoli, di cui 80 pubblicati nel solo 2021 e 79 nel 2022. Ormai gli effetti benefici del perdono sulla salute e sulla qualità di vita sono ben documentati: il perdono migliora il funzionamento del sistema cardiocircolatorio, immunitario, nervoso e anche il benessere psicologico. Ma non solo: chi perdona ha relazioni più soddisfacenti con gli altri, maggior produttività sul lavoro e, in generale, una vita più serena e appagante.

Non ci sono dubbi: perdonare conviene. Ma allora perché è così difficile farlo? La difficoltà a lasciare andare la rabbia e il rancore, la paura che perdonare ci esporrà di nuovo al rischio di subire qualcosa di negativo, il bisogno di ottenere giustizia (spesso confusa con la vendetta) sono solo alcuni degli ostacoli



che incontriamo sulla via del perdono. E poco importa che il colpevole sia qualcun altro o noi stessi, perdonare è sempre e comunque difficile. Tutti gli studiosi del perdono sono concordi: la resistenza al cambiamento su questo tema è molto alta e si manifesta con modalità differenti.

Da un lato abbiamo coloro che rifiutano la sola idea di poter perdonare chi li ha danneggiati; il perdono è visto come un qualcosa di inappropriato, negativo o comunque non desiderabile. A fronte di questi «oppositivi», abbiamo invece persone che dichiarano che vorrebbero perdonare ma non ci riescono a causa delle intense emozioni che provano; in altri termini, «vorrebbero ma non possono». In entrambi i casi, la via verso il perdono è irta di ostacoli e richiede di poter disporre di strategie e stratagemmi efficaci per guidare la persona in questo difficile cammino.

Abbiamo scelto, anche grazie a un'esperienza diretta nell'accompagnamento nella malattia grave e nel lutto, di unire l'approccio strategico a percorsi spirituali. Quest'abbraccio è evidente già nel fatto che a scrivere a quattro mani siano una psicoterapeuta strategica e un sacerdote, accompagnatore spirituale, che pratica la via del monachesimo interiorizzato, e che si siano trovati in perfetta sintonia riconoscendosi a vicenda nei rispettivi contributi che armoniosamente hanno composto le riflessioni che vi offriamo. Questo è stato possibile anche perché l'approccio strategico, sviluppatosi negli ultimi trentacinque anni presso il Centro di terapia strategica di Arezzo, grazie all'intenso lavoro di Giorgio Nardone e dei suoi collaboratori, ha avuto la capacità di "far nuove cose antiche". Come anche altre grandi menti della celebre scuola di Palo Alto, Giorgio Nardone ha saputo ispirarsi agli antichi sapienti della tradizione ellenistica, alla saggezza pratica dell'antica Cina e alla filosofia spirituale delle arti marziali d'Estremo Oriente. Questo ha permesso di trovare il punto d'incontro tra un'antropologia spirituale della cura e le più avanzate scoperte nell'ambito della scienza della mente.

Nell'approccio strategico sono stati messi a punto dei protocolli di trattamento psicoterapeutico rapidi ed efficaci per la ri-

soluzione dei principali disturbi psicologici. Vista la sua grande fecondità nel permettere d'intervenire in situazioni connotate da grande resistenza al cambiamento, sono state in seguito sviluppate strategie e stratagemmi per intervenire anche in altri ambiti, come quello educativo, aziendale, sanitario e orientato al miglioramento personale in generale<sup>1</sup>. Ma il radicamento in antiche sapienze dell'attualissimo approccio strategico permette di farne anche uno strumento utile a predisporre chi è alla ricerca di un senso profondo della vita a intraprendere un percorso spirituale rimuovendo gli inevitabili ostacoli che s'incontrano nel cammino verso l'Assoluto.

Attingendo a piene mani a sapienze antiche e moderne, questo libro si propone di guidare il lettore nell'affascinante viaggio verso il perdono: dalla ferita emotiva del torto, attraverso la scoperta dei benefici del perdono, passando per l'analisi dei principali ostacoli e a come superarli, arrivando all'agognata meta di perdonare se stessi e gli altri. Un viaggio che ci obbligherà a scendere negli inferi del nostro mondo emotivo, toccando con mano tutta la potenza della nostra rabbia e del nostro dolore, per poi gradatamente risalire a osservare la realtà con occhi nuovi e, finalmente, uscire «a riveder le stelle».

Un'ultima notazione appare doverosa. Come risulterà chiaro lungo tutto il testo, il perdono coinvolge sia la dimensione psicologica sia quella spirituale dell'essere umano. Pur scegliendo come punto di partenza quello psicologico, nel nostro percorso ci apriremo alla dimensione spirituale, ma con un taglio antropologico, lasciando libero il lettore di muoversi tra la due dimensioni in base alla propria sensibilità e alle proprie convinzioni. Ma sperando anche che segua la nostra stessa ispirazione, vedendo se stesso e colui di cui prendersi cura come un essere unitario: corpo, psiche e spirito. E in questo troviamo conferma non solo nelle antiche antropologie, ma anche nei principali documenti scientifici sulla cura.

---

<sup>1</sup>Per una rassegna sull'estesa bibliografia strategica si rimanda il lettore al sito: [giorgionardone.com/it/#libri](http://giorgionardone.com/it/#libri).

PARTE I  
IL POTERE TERAPEUTICO DEL PERDONO



## QUANDO LA FERITA NON GUARISCE

*Non permettere alle tue ferite  
di trasformarti in qualcuno che non sei.*

PAULO COELHO

### **Una ferita all'improvviso...**

Dopo lunghi anni di relazione il nostro partner ci lascia per un'altra persona: di colpo scopriamo che proprio la persona che amiamo e su cui abbiamo riposto tutta la nostra fiducia è capace di tradire, ingannare e mentire. Dopo anni di intenso impegno lavorativo l'agognata promozione viene data a un collega decisamente meno meritevole di noi, ma che ha stretto amicizia con il capo. Scopriamo che quella che ritenevamo la nostra più cara amica sta dicendo cose poco carine sul nostro conto o che nostro fratello non è disponibile ad aiutarci nel momento del bisogno.

Sono solo alcuni semplici esempi di situazioni in cui, spesso in maniera inaspettata o improvvisa, percepiamo di aver subito un torto, un danno ingiustificato e totalmente immeritato, un'ingiustizia. Quello che ci ferisce non è solo il danno di per sé (per esempio la mancata promozione), ma il fatto che a questo si associ un'offesa o un'ingiustizia da parte di qualcuno, spesso una persona a cui siamo affettivamente legati, che ci ha danneggiato senza che noi avessimo alcuna colpa o responsabilità. Per non parlare di quelle situazioni in cui siamo vittime di eventi traumatici: una violenza, un'aggressione, a noi o a un nostro caro, che possono portare addirittura alla creazione di un disturbo psicologico, o di quelle situazioni familiari in cui si vive tutta la vita con la sensazione di essere stati trattati ingiustamente da parte di qualche membro della famiglia, spesso un genitore.

In tutti questi casi ci ritroviamo «vittime» di un «offensore» e sperimentiamo la dolorosa sensazione di essere stati feriti. Certo, non tutte le ferite sanguinano allo stesso modo: ci sono ferite più profonde di altre, sebbene non sia facile stabilire parametri fissi per definirne la gravità. La profondità della ferita, infatti, dipende da vari fattori: da chi ci ha ferito, in quale momento della vita, da quanto questo impatti sul nostro equilibrio, ma anche da quanto intacchi valori per noi importanti. Interessante a questo proposito notare che la percezione da parte della vittima della gravità dell'offesa subita è meno rilevante nel determinare la profondità della ferita rispetto ad altri parametri, come il tipo di legame che si ha con l'offensore e l'importanza dei valori e delle aspettative che l'offesa ha infranto.

Anna e Fabio si erano conosciuti e innamorati alle scuole superiori. La loro era stata una storia apparentemente perfetta: una volta laureati si erano subito sposati e, nell'arco di qualche anno, avevo avuto due splendidi bambini. Tutto sembrava procedere nel migliore dei modi fino a quando Anna, nel rimettere a posto la borsa della palestra di Fabio, aveva trovato un secondo cellulare, di cui ignorava l'esistenza. E quello era stato solo il primo atto di tanti altri che l'avevano portata a fare la terribile scoperta: il marito conduceva una seconda vita, fatta di incontri clandestini con un'altra donna – non una a caso però –, proprio la migliore amica di Anna. Un doppio tradimento, quindi, ma non solo. Per la prima volta nella sua vita Anna aveva sperimentato il crollo di quello che aveva sempre dato per scontato: che certe cose capitassero solo agli altri, persone che non avevano investito tanto nel matrimonio come aveva fatto lei, e che comunque l'amore durasse per sempre e la lealtà e l'onestà fossero valori imprescindibili nelle relazioni. Questa duplice ferita, come un fulmine a ciel sereno, aveva squarciato all'improvviso la sua visione del mondo, lasciandola come tramortita e innescando in lei uno stato di profonda depressione.

Quando veniamo profondamente feriti sperimentiamo spesso una vera e propria frattura esistenziale, un vissuto emozionale così forte da cambiare talvolta radicalmente la nostra visione del mondo e il nostro senso di realtà. Persone tendenzialmente fi-

duciose e ottimiste possono così trasformarsi in «illuse-deluse», sviluppando a poco a poco una visione non solo depressiva, ma anche cinica e rancorosa del mondo. Che ne siamo consapevoli o meno, tendenzialmente ci aspettiamo che il nostro mondo debba essere giusto, e a nulla vale la consapevolezza razionale che di fatto le cose non funzionano proprio così. L'autoinganno è quello per cui, se ci comportiamo bene, niente di brutto ci potrà capitare perché nella vita, in fondo, ognuno ha quello che si merita. Illusione di controllo che può andare in frantumi quando ci scopriamo vittime di qualcosa che non riteniamo di aver meritato aprendo in noi una profonda crisi.

Solitamente le ferite peggiori sono quelle prodotte dalle persone più vicine: genitori, fratelli, partner e amici. D'altra parte, quanto più la relazione è intima e l'investimento personale elevato, tanto più grande sarà il senso di delusione e frustrazione che ne deriva. Ne è evidenza il fatto che le persone verso cui nutriamo più rancore, nella maggioranza dei casi, sono proprio quelle a cui si è legati da forti vincoli d'amicizia, amore o parentela. In questi casi è il «chi» ci ferisce a determinare la gravità della ferita piuttosto che la gravità oggettiva della ferita stessa.

Al contrario, se l'offesa arriva da un estraneo deve essere molto seria per provocare una ferita vera e propria, deve costituire un attentato alla nostra integrità fisica, psicologica o sociale, come nei casi di atti violenti, abusi, attacchi alla reputazione o all'autostima<sup>2</sup>.

Non sempre la ferita è provocata da un solo grande evento: può essere anche il risultato di una serie di piccole offese, che giorno dopo giorno, scavano il solco come una goccia nella roccia.

È il caso di Marco, che per tutta la vita è cresciuto con la sensazione che i genitori preferissero la sorella minore, una percezione alimentata da tante piccole azioni che lo hanno portato a sviluppare un profondo rancore non solo verso la sorella, ma soprattutto verso i genitori, da cui non si è mai sentito veramente amato.

---

<sup>2</sup>Cf. J. MONBOURQUETTE, *L'arte di perdonare. Guida pratica per imparare a perdonare e guarire*, Paoline, Milano 1992.

Particolarmente profonde sono le ferite che sperimentiamo da bambini: anche se non sempre configurabili come veri e propri traumi, le esperienze dolorose vissute nell'infanzia possono creare una sorta di «ipersensibilità» ai torti della vita, una fragilità con cui si dovrà fare i conti da adulti. È piuttosto usuale incontrare in psicoterapia persone che non riescono a creare relazioni affettive equilibrate e appaganti, perché intrappolate in «copioni» relazionali ridondanti che affondano le radici proprio in quanto vissuto durante l'infanzia. Troviamo così la giovane donna cresciuta con un padre assente, che continua a scegliere partner molto più anziani di lei da cui farsi proteggere; l'uomo che ha vissuto atti di bullismo a scuola e continua a sentirsi rifiutato anche da adulto; o chi è cresciuto con genitori problematici e anaffettivi ed è così affamato d'amore da finire spesso in relazioni sbagliate, pur di ricevere un po' di affetto. Atti di offesa in apparenza minimali possono così provocare reazioni di dolore molto intense quando vanno a colpire, con precisione quasi chirurgica, vecchie ferite mai del tutto rimarginate, facendole nuovamente sanguinare.

Anche il «dove» siamo stati feriti è importante: può essere stata ferita la nostra autostima, la nostra reputazione, il nostro cuore, i nostri confini personali, ma anche le nostre aspettative su noi stessi, come quando ci rendiamo conto di aver sprecato delle importanti occasioni di vita o di aver infranto qualche valore per noi importante.

Francesca era figlia unica di due genitori che si erano separati in maniera molto conflittuale quando lei aveva solo cinque anni. Era cresciuta vedendo le amichette festeggiare i compleanni, felici in mezzo a famiglie numerose, e raccontare di vacanze con mamma e papà, tutte cose che a lei erano sconosciute e che desiderava ardentemente. Fin da piccola aveva quindi deciso che, da grande, avrebbe avuto una bella famiglia, unita e armoniosa, in cui dare ai figli tutto quello che lei non aveva ricevuto dalla vita. Ma le cose non erano andate così. Sposatasi giovane, dopo dieci anni di matrimonio e due figli, si era innamorata perdutamente di un collega di lavoro e, sebbene con grandi difficoltà, aveva deciso di separarsi dal marito. Ma la nuova relazione, spenta la



passionalità dei primi mesi, non aveva funzionato e Francesca si era ritrovata da sola e in preda a fortissimi sensi di colpa per l'errore commesso: anche i suoi figli sarebbero cresciuti con genitori separati e conflittuali. Era tutta colpa sua e lei non sarebbe mai riuscita a perdonarselo.

## **Quando la ferita si infetta**

Come esseri umani siamo naturalmente dotati della capacità di far fronte a situazioni di vita che ci feriscono, anche profondamente. Ma affinché le ferite emozionali guariscano, come per quelle fisiche, sono necessari alcuni accorgimenti importanti. Innanzitutto, il concedersi il tempo adeguato in base alla profondità e all'estensione della ferita, senza pretendere che questa si rimargini immediatamente. In secondo luogo, il prendersene cura: proteggerla, disinfettarla, dare punti se necessario e, soprattutto, stare attenti a non fare azioni che possano in qualche modo infettarla.

Ma se per le ferite fisiche tutto questo ci appare scontato, non lo è per niente quando si parla di ferite emotive. Per quelle, solitamente, si pretenderebbe che la guarigione avvenisse per pura forza di volontà, grazie ad abili operazioni di razionalizzazione che chi è stato ferito, e spesso le persone che gli stanno vicine, mettono in atto nel tentativo di farle rimarginare il più in fretta possibile. Ma, al pari di come sarebbe illusorio aspettarsi che una profonda ferita a un braccio guarisca in qualche giorno solo perché lo desideriamo ardentemente, altrettanto illusorio è aspettarsi di superare il dolore e la rabbia provocati da un tradimento, da un'ingiustizia, da una violenza o da qualsiasi altro torto solo perché ci sforziamo di farlo.

Inoltre, dobbiamo considerare che, dal punto di vista evolutivo, il nostro sistema nervoso è in un certo senso programmato per ricordare le offese e i torti subiti, e l'esistenza della cicatrice su un corpo è qualcosa di affascinante e misterioso. Il permanere di una cicatrice in un corpo che rinnova perpetuamente tutte le sue cellule dimostra come il ricordo di una ferita sia di vitale importanza, ogni nuova cellula riceve l'informazione della ferita e diventa una bussola per la vita, altrimenti non avrebbe senso

che la vita te la imprima in perpetuo. Ma può avvenire anche il contrario quando la ferita che ci è stata inflitta si rivela in tutta la sua drammaticità, e si configura come un vero e proprio trauma. Che si tratti di una violenza, un abuso, un incidente o qualunque altra situazione traumatica, la persona può arrivare a sviluppare un disturbo psicologico noto come «Disturbo post traumatico da stress» (DPTS), caratterizzato dal rimanere come «intrappolati» nell'evento traumatico, che continua a riproporsi sotto forma di ricordi, immagini, sensazioni, flashback e incubi. E più la persona cerca di allontanare da sé questo terribile passato, più lo fissa in maniera sempre più indelebile nella memoria<sup>3</sup>. Anche quando non siamo di fronte a un vero e proprio trauma, spesso è proprio il nostro desiderio di lasciarci presto alle spalle quanto avvenuto che finisce per farcelo mantenere costantemente vivo e presente. Come efficacemente espresso da Michel de Montaigne: «Niente fissa una cosa così intensamente nella memoria come il desiderio di dimenticarla». Nel racconto biblico della fuga da Sodoma di Lot e della sua famiglia venne data dagli angeli l'indicazione di non guardare indietro, verso il male subito. Purtroppo la moglie di Lot non lo fece, si voltò e divenne una statua di sale. Così sembra essere nella vita: la ferita e la sua cicatrice indicano la direzione da prendere e ciò che bisogna evitare, ma se si fissa di nuovo lo sguardo indietro si resta paralizzati, come una statua di sale o un terreno da cui non può nascere nulla.

Purtroppo, non sempre la ferita del torto si rimargina. A differenza delle ferite fisiche, su cui generalmente sappiamo come intervenire per favorire la guarigione, su quelle emotive ci troviamo spesso sguarniti di strategie efficaci. Anzi, senza rendercene conto, utilizziamo delle strategie di cura che si rivelano tutt'altro che terapeutiche, se non francamente dannose, come quando buttiamo il sale del rimuginare sulla ferita, nell'illusione che tenerla aperta ci garantirà di non farci più ferire in futuro, o quando continuiamo a parlare di quello che ci è successo, senza

---

<sup>3</sup>Cf. F. CAGNONI - R. MILANESE, «Cambiare il passato». *Superare le esperienze traumatiche con la terapia strategica*, Ponte alle Grazie, Milano 2009.

accorgerci che così la infettiamo, o quando ci sforziamo invano di dimenticare l'accaduto, come se ignorare la ferita potesse in qualche modo facilitarne la guarigione.

In tutti questi casi, non è la ragione a crearci problemi, ma il nostro mondo emotivo: quando veniamo feriti, infatti, le emozioni che nella nostra quotidianità siamo solitamente in grado di gestire efficacemente possono esplodere e diventare ingovernabili.

### *Rabbia, risentimento e rancore*

La rabbia è la risposta primaria e, in molti casi, la più appropriata quando subiamo un torto o veniamo feriti. Si tratta di un'emozione universale, con un'importante funzione adattiva, che contribuisce attivamente alla nostra sopravvivenza e capacità di gestire la realtà. Questa reazione psicofisiologica si attiva quando percepiamo che qualcosa (o qualcuno) si frappone tra noi e un obiettivo a cui teniamo, ma anche quando qualcuno ci ferisce psicologicamente o infrange valori per noi importanti. In tutti questi casi, la sua funzione è fornirci l'energia necessaria per affrontare efficacemente la situazione: superare l'ostacolo, allontanarci da chi ci ha ferito, rimetterci in gioco dopo un abbandono o un licenziamento, lottare per i valori in cui crediamo, e così via. In tutti questi casi, la rabbia non è solo inevitabile, ma è una risorsa indispensabile per aiutarci a dare il meglio di noi stessi e a superare le ferite che la vita inevitabilmente ci porta.

Può però capitare che la rabbia legata a un torto subito, o a un'esperienza traumatica vissuta, sia talmente intensa da non innescare un processo di cambiamento evolutivo, ma rimanere come imprigionata nella mente, trasformandosi in risentimento prima, in rancore poi. In questi casi, la rabbia dà origine a una ruminazione costante, dando il via a un circolo vizioso in cui il richiamare alla memoria determinati eventi riapre la ferita che, a sua volta, riscatena la rabbia originaria. Il risentimento può assumere diverse forme: odio, sarcasmo, critica astiosa, offese o portare ad atteggiamenti passivo-aggressivi nei confronti dell'offensore.

Se la rabbia è come una fiamma, il risentimento è come la

brace che cova sotto la cenere, mantenendo continuamente aperta la ferita dell'offesa e la presenza dell'offensore dentro di noi. Continuare a rimuginare per settimane, mesi, o addirittura anni, sul torto subito imprigiona la persona in un risentimento divorante, che, come una sorta di veleno, la intossica e le impedisce di procedere serenamente nella propria vita. Numerosi studi hanno dimostrato che questa ruminazione rabbiosa ha un impatto negativo non solo dal punto di vista psicologico, ma favorisce anche l'insorgenza di alcuni disturbi fisici, come quelli cardiovascolari, disturbi funzionali a carico dell'apparato digerente (reflusso, gastrite, ulcera) e un cattivo funzionamento del sistema immunitario<sup>4</sup>. La ruminazione è un meccanismo insidioso che, come un acido su una ferita, le impedisce di cicatrizzarsi o può portare a compiere azioni di rivalsa di cui poi ci si potrebbe pentire in futuro. Come mirabilmente espresso da un aforisma attribuito al Buddha: «Non sarai punito *per* la tua rabbia, sarai punito *dalla* tua rabbia». È importante sottolineare che non è un'immediata reazione di rabbia a esercitare un'influenza negativa sul benessere fisico e psicologico, bensì il risentimento cronico. La rabbia, infatti, può essere salutare: motiva ad agire, ad affrontare problemi, a lottare per la propria autostima, ma diventa un problema quando invece di muovere all'azione si trasforma in un risentimento permanente, che ancora la vittima al torto, blocca la sua vita nell'illusoria attesa che avvenga un risarcimento, producendo un crescente senso di impotenza e sconforto. Come recita un proverbio popolare: «Provare risentimento è come bere veleno e sperare che uccida il nemico».

Enrico era stato lasciato dalla moglie mentre stava vivendo un momento molto difficile a causa di importanti problemi lavorativi. «Non vali niente, sei un uomo senza attributi» gli aveva detto crudelmente alla fine di un litigio, per poi uscire di casa e, da lì a poco, andare a convivere con un altro uomo – inutile dirlo – decisamente di successo. Ed Enrico aveva cavalcato tutta la sua rabbia: pur di dimostrare alla ex moglie che si sbagliava, era riuscito a

---

<sup>4</sup>Cf. B. BARCACCIA - F. MANCINI (a cura), *Teoria e clinica del perdono*, Raffaello Cortina, Milano 2013.

reagire e a risollevarle le sorti della sua azienda con una rapidità e un'abilità inaspettate. La rabbia gli aveva dato le energie necessarie per uscire dalla terribile situazione in cui versava ma, una volta uscito dall'emergenza, si era trasformata in un risentimento e un odio corrosivo che non lo abbandonavano mai e a cui rimaneva attaccato nell'illusione di poter continuare a trarne forza. Come un potente farmaco che, se si eccede nel dosaggio, si trasforma in un terribile veleno, anche la rabbia prolungata nel tempo esaurisce la sua valenza «terapeutica», mostrandosi in tutta la sua tossicità.

Il risentimento può poi trasformarsi in rancore, parola che deriva dal latino *rancere* (andare a male, essere rancido). Già a partire dalla definizione possiamo cogliere come il rancore si differenzi dalla rabbia per il suo essere un'emozione più complessa, più profonda e duratura, che permane in noi come una ferita mal rimarginata e carica di pus, che può provocare un dolore sordo di sottofondo o riprendere a sanguinare all'improvviso. Il risentimento e il rancore non sono emozioni «calde», immediate di fronte a un'ingiustizia, ma «fredde»<sup>5</sup>, nate dalla prolungata riflessione sul torto subito, dal continuo rimuginio e dall'illusione che parlarne continuamente porti a sfogarsi. Detto in altri termini, dal continuare a «grattare la ferita», impedendole così di rimarginarsi.

### *Desiderio di vendetta*

Al risentimento e al rancore si associa spesso il piacere legato alla progettazione della vendetta, che si presenta, almeno inizialmente, come un potente calmante rispetto al dolore e alla rabbia. Pensare alla vendetta, infatti, fornisce un illusorio senso di controllo e di autostima, permette di non apparire deboli agli occhi degli altri, oltre a essere spesso considerato un diritto inalienabile («i torti devono essere puniti»). La vendetta può essere covata a lungo, progettata, conservando una memoria ossessiva dell'offesa ricevuta, riaprendo costantemente la ferita e impedendole così di guarire.

---

<sup>5</sup>Cf. E.L. WORTHINGTON, *L'arte del perdono. Riconciliarsi con chi ci ha offeso per guarire le nostre ferite interiori*, Armenia, Milano 2003.

All'inizio, la vendetta appare desiderabile perché immaginare di far soffrire colui che ci ha offeso ci illude di poter lenire il dolore e il risentimento che proviamo. Con il passare del tempo, però, questa non solo non dà alcun sollievo, ma, con la sua costante ruminazione mentale, fatta spesso di fantasticherie e improbabili progettualità, finisce per amplificare i sentimenti negativi di chi la progetta, favorendo anche l'insorgenza di disturbi ansiosi, depressivi e rendendo più difficile l'elaborazione del lutto<sup>6</sup>. In quest'ultimo caso la pianificazione della vendetta produce addirittura un «effetto boomerang». Con tutte le attenzioni focalizzate sull'ingiustizia subita e sull'offensore, la persona viene privata proprio delle energie necessarie per far fronte alla perdita, con ripercussioni sulla vita sociale e lavorativa, oltre che sulla salute fisica e mentale, bloccando il processo di elaborazione del lutto. Coltivare la vendetta significa rimanere impantanati nel passato e incatenati a chi ci ha danneggiati, prigionieri di emozioni tossiche, logoranti e pervasive. Come espresso da Francis Bacon: «Un uomo che medita la vendetta mantiene fresche le sue ferite». E se la vendetta viene infine agita, può portare non solo a una pericolosa escalation di vendette reciproche, come in certe faide tristemente note, ma provocare anche un forte malessere proprio nel «vendicatore», che scopre – ahimè troppo tardi – che quella non è la via d'uscita dal dolore. A questo proposito, sono numerose le testimonianze di chi ha perso una persona amata a causa di un crimine e non è riuscita a ritrovare la serenità fino a quando non ha abbandonato completamente il proprio desiderio di vendetta. Per tutte queste ragioni, già 2500 anni fa Confucio ammoniva: «Prima di imbarcarti per un viaggio di vendetta, scava due tombe».

### *Dolore*

Di fronte a un torto o a un'ingiustizia la prima emozione a scatenarsi è la rabbia. Ma se all'ingiustizia si associa anche la di-

---

<sup>6</sup>Cf. K.M. CARLSMITH ET ALII, *The Paradoxical Consequences of Revenge*, in «Journal of Personality and Social Psychology» 95 (6/2008), pp. 1316-1324.

menzione della perdita, alla rabbia si aggiunge un'altra emozione fondamentale: il dolore. Proviamo dolore tutte le volte che perdiamo qualcosa o qualcuno per noi importante. Può trattarsi di una persona amata, di un oggetto, della nostra salute, ma anche di uno status sociale, di un ruolo lavorativo, di un'opportunità a cui tenevamo molto. Possiamo perdere l'autostima, la fiducia che avevamo di vivere in un mondo giusto, ma anche il futuro che ci saremmo aspettati di avere.

Pensiamo, per esempio, a quanto dolore, misto a rabbia, proviamo quando il nostro partner ci lascia, magari per un'altra persona. Un vero e proprio lutto da abbandono che appare spesso più intenso e complicato da gestire di quello legato alla morte vera e propria. Nel primo caso, infatti, al dolore della perdita della persona amata si associa la consapevolezza che l'altro ci ha lasciato volontariamente e che la sua vita proseguirà, magari felice, accanto a un'altra persona che ha preso il nostro posto. Una ferita duplice, quindi, come sottolineato da Annagiulia Ghinassi nel suo libro *Il cuore ferito*<sup>7</sup>. Ovviamente, anche la morte di una persona cara può precipitarci in un inferno di rabbia e dolore.

Paolo e Sonia sono stati svegliati una notte all'improvviso dallo squillo del telefono: era la polizia che li avvisava che il figlio Matteo aveva avuto un brutto incidente mentre rientrava a casa dopo aver festeggiato la fine degli esami universitari con alcuni amici. La sua auto si era scontrata con un'altra che aveva invaso la sua corsia: una macchina potente con a bordo due ragazzi molto giovani che, ubriachi, rientravano dalla discoteca. Purtroppo Matteo non ce l'aveva fatta ed era morto sul colpo. A partire da quel momento la vita di Paolo e Sonia si era trasformata in un inferno. Al lutto straziante della perdita del figlio si associava la profonda rabbia verso quel giovane, appena diciannovenne, che guidava ubriaco. Rabbia che si era poi estesa alla famiglia di lui, che non avrebbe dovuto concedergli di guidare una macchina troppo potente per la sua età, alle discoteche aperte fino a tarda notte, al sistema giudiziario, troppo lento per il loro bisogno di giustizia.

---

<sup>7</sup>A. GHINASSI, *Il cuore ferito. La separazione affettiva come forma di lutto*, EMP, Padova 2022.

E cosa dire di Gianfranco accusato ingiustamente di un reato infamante – pedofilia – a causa di un terribile errore giudiziario? Era stato assolto, ma in quei terribili tre anni che erano passati dall’inizio dell’indagine alla piena assoluzione la sua vita si era sgretolata: il suo nome sul giornale, la maggior parte degli amici allontanati, la sua immagine di professionista stimato e conosciuto nel paese persa per sempre. Un dolore profondo quello di Gianfranco a cui si era aggiunto, dopo l’assoluzione, un profondo desiderio di vendetta verso il magistrato che lo aveva incriminato ingiustamente. Non era stato condannato e imprigionato, ma viveva comunque incarcerato nel suo mondo fatto di astio, odio e dolore. Gianfranco aveva perso la cosa più importante: la capacità di costruire quel futuro che qualche anno prima gli appariva invece radioso.

Quando alla rabbia si aggiunge il dolore della perdita, la ferita del torto subito diventa sempre più profonda e a rischio di infezione, portando spesso all’insorgenza di disturbi psicologici di tipo depressivo.

### *Senso di colpa: rimorsi e rimpianti*

Una particolare emozione legata alla dimensione del dolore è quella del senso di colpa. È noto che le vittime di abuso o di crimini violenti sperimentano frequentemente sensi di colpa: «Perché sono uscita da sola così tardi?», «Non avrei dovuto fidarmi», «È colpa mia, sono stato proprio stupido» sono alcune fra le accuse più frequenti che le vittime sono solite farsi. Fino ad arrivare a quelle più terribili, spesso inconfessabili, come quelle di chi è stato abusato da bambino e, ormai adulto, continua a sentirsi colpevole per non aver opposto resistenza, per non aver parlato o per le sensazioni provate durante gli abusi. Le vittime di incesto possono addirittura sentirsi complici dell’abuso, magari perché, da bambini, prima di realizzare che si trattava di qualcosa di profondamente sbagliato, hanno confuso certi atti come una dimostrazione di affetto o attenzione da parte dell’abusante.

Tra i sensi di colpa possiamo distinguere due dimensioni differenti: il rimorso e il rimpianto.



Parliamo di «rimorso» quando il senso di colpa è in relazione a una nostra azione (agita o mancata) che ha arrecato danno a noi stessi, ad altri o ha trasgredito valori per noi importanti. Nel rimorso il dolore che si prova è spesso legato a scelte che ormai non possiamo più cambiare. Può trattarsi di un evento specifico del passato o di una sequenza di errori e fallimenti con cui la persona si ritrova quotidianamente a fare i conti. Il tutto aggravato dal sentirsene pienamente e irrimediabilmente responsabile. I rimorsi sono molto frequenti, per esempio, in donne che hanno deciso di abortire: uno studio americano condotto nel 1994 ha evidenziato che ben il 70% di queste dichiarano di vivere forti rimorsi e il 60% di non riuscire a perdonarsi di quanto fatto<sup>8</sup>.

Il senso di colpa in generale, e il rimorso in particolare, ha comunque una sua funzione adattativa. Innanzitutto, funge da segnale che ci avverte ogniqualvolta rischiamo di prendere decisioni che possono comportare conseguenze negative per noi stessi o per gli altri. Parallelamente, mantenendo vivo il ricordo degli errori commessi, ci invita a migliorarci e a evitare di ricommetterli in futuro. Infine, può promuovere un processo di riparazione verso le persone che abbiamo reso vittime di un torto, aspetto fondamentale per entrambe le parti in causa. La funzione adattativa dei rimorsi è confermata anche da alcuni studi effettuati attraverso le tecniche di *neuroimaging*. Un recente studio ha infatti localizzato l'emozione legata al sentirsi in colpa nell'aver fatto star male qualcuno in un'area del cervello differente da quella che si attiva quando assistiamo a una sofferenza altrui di cui però non siamo i fautori<sup>9</sup>.

Parliamo invece di «rimpianto» quando ci si riferisce a qualcosa di «incompiuto», un traguardo non raggiunto, una mancata soddisfazione o un'esperienza non vissuta pienamente. «Se avessi finito gli studi», «Se avessi accettato quel lavoro», «Se

---

<sup>8</sup>Cf. J. MÜLLER, *L'arte del perdono. Come si possono guarire le ferite dell'anima*, EMP, Padova 2009.

<sup>9</sup>Cf. F. MANCINI ET ALII, *Deontological and Altruistic Guilt: Evidence for Distinct Neurobiological Substrates*, in «Human Brain Mapping» 32 (2011), pp. 229-239.

avessi avuto il coraggio di mettere al mondo un figlio» sono solo alcuni tra i tipici rimpianti che le persone si portano addosso come macigni pesantissimi. In questi casi, è proprio l'assenza di un'esperienza che avrebbe potuto esserci ma non c'è stata a creare paradossalmente nella vita della persona la presenza bruciante di ciò che è mancato. Nel rimpianto le persone vivono nell'idea che il presente sia peggio di quanto avrebbe potuto essere se solo avessero avuto il coraggio, la volontà o la capacità di fare qualcosa di diverso<sup>10</sup>. Spesso i rimpianti sono ferite peggiori rispetto ai rimorsi. Pur non essendo responsabile di un danno vero e proprio o di aver infranto regole morali o etiche, come nel caso del rimorso, chi vive il rimpianto è preda di fortissimi sensi di colpa e si porta addosso tutto il peso della responsabilità.

Che si tratti di rimorsi o di rimpianti, il senso di colpa produce una ruminazione dolorosa costante, in cui la mente pare condannata a ripensare costantemente a ciò che vorrebbe dimenticare. Questa tendenza alla ruminazione di fronte a eventi negativi, per quanto sia associata a meccanismi prevalentemente patologici, pare avere una funzione adattativa. Il processare ripetutamente un'esperienza negativa da parte delle strutture superiori della coscienza, infatti, dovrebbe favorirne la lenta assimilazione. Ma quando il richiamo alla memoria riapre vecchie ferite si assiste a un aumento esponenziale d'intensità delle emozioni negative che sfocia nel bisogno di riprocessare sempre di più l'evento. Questo circolo vizioso fa perdere la funzione adattiva al senso di colpa, creando una dinamica disfunzionale e dolorosamente patologica.

### *Vergogna*

Quando in funzione di una nostra azione modifichiamo negativamente la percezione che abbiamo di noi stessi non parliamo più di senso di colpa ma di un'emozione differente: la vergogna. Si tratta di un'emozione universale che rappresenta il fallimento

---

<sup>10</sup>Cf. G. NARDONE ET ALII, *La mente ferita. Attraversare il dolore per superarlo*, Ponte alle Grazie, Milano 2021.

della nostra dignità e dell'immagine che abbiamo di noi stessi. Se nel senso di colpa il sentire è: «Ho fatto una cosa cattiva e indegna», nella vergogna si trasforma in: «Sono una persona cattiva e indegna». Come nel senso di colpa, anche nella vergogna la presenza degli occhi altrui non è indispensabile: possiamo vergognarci per qualcosa che abbiamo fatto anche senza che altri lo sappiano, sperimentando un profondo senso di inadeguatezza che non conosce soluzione. La vergogna riguarda il sé nella sua globalità («Mi vergogno per come sono») e non permette riparazione, né azione, come invece è possibile fare nel senso di colpa. La persona ha solo il desiderio di sparire, annullarsi e ritirarsi dalla situazione. Per questa ragione, se prolungata nel tempo, è una delle emozioni più pericolose, che può portare anche ad atti estremi. Molte vittime di violenze provano vergogna per quello che è accaduto: possono sentirsi in parte responsabili o temere di essere colpevolizzate, finendo per diventare vittime due volte. Lo stesso vale per chi ha contratto patologie legate all'immagine sociale, come per esempio l'HIV, che vive spesso, oltre alla disgrazia della malattia, anche il peso della vergogna<sup>11</sup>.

Quando la vergogna ci viene inflitta da una situazione esterna, per esempio un'umiliazione subita, si associa a un'intensa rabbia tramite cui, invano, si cerca sollievo dalla vergogna. Dopotutto la colpa è di chi ci ha umiliati, non nostra, e non dovremmo provare vergogna per questo. Ma le emozioni, purtroppo, non funzionano così: la vergogna resta sempre un problema di chi la sperimenta e la ruminazione rabbiosa non fa che renderla ancora più potente e bruciante.

### *Paura*

L'ultima emozione da considerare quando parliamo di torti o traumi subiti è la paura, emozione arcaica fondamentale, strettamente correlata all'istinto di sopravvivenza. La paura, infatti, si attiva nell'arco di millesimi di secondo in risposta alla percezione di un pericolo ed è in grado di salvarci la vita, come quando ci

---

<sup>11</sup>Cf. *ivi*.

permette di schivare un'auto che appare all'improvviso. Quando veniamo feriti, la paura può irrompere nella nostra vita, distruggendo quel senso (illusorio) di prevedibilità e giustizia che ci faceva sentire al sicuro. Scopriamo così che anche le persone che più dovrebbero amarci e proteggerci possono tradire la nostra fiducia o, addirittura, trasformarsi in «nemici». Tornare a fidarsi, aprirsi a nuove relazioni, correre il rischio di amare di nuovo può diventare così estremamente difficile. La paura di soffrire nuovamente porta non solo a temere gli altri, ma anche noi stessi: «Non mi fido più della mia capacità di valutare gli altri» è una delle frasi che più frequentemente capita di sentire da parte di persone che hanno subito un torto o un tradimento. La sicurezza lascia il posto all'incertezza, al dubbio, alla paura di essere nuovamente feriti o umiliati, impendendo il recupero o la costruzione di nuove relazioni e rendendo incerto e faticoso il procedere verso il futuro.

# INDICE

INTRODUZIONE .....	5
--------------------	---

## PARTE I

### IL POTERE TERAPEUTICO DEL PERDONO

1. QUANDO LA FERITA NON GUARISCE .....	11
--	----

Una ferita all'improvviso... ..	11
---------------------------------	----

Quando la ferita si infetta .....	15
-----------------------------------	----

<i>Rabbia, risentimento e rancore</i> .....	17
---	----

<i>Desiderio di vendetta</i> .....	19
------------------------------------	----

<i>Dolore</i> .....	20
---------------------	----

<i>Senso di colpa: rimorsi e rimpianti</i> .....	22
--	----

<i>Vergogna</i> .....	24
-----------------------	----

<i>Paura</i> .....	25
--------------------	----

### 2. IL PERDONO COME BALSAMO

PER LE FERITE .....	27
---------------------	----

Perdonare fa bene alla salute .....	28
-------------------------------------	----

Perdonare fa bene al nostro rapporto con l'altro .....	30
--	----

Perdonare fa bene al nostro rapporto con l'«Alto» .....	32
---	----

L'importanza del perdono nel fine vita .....	35
--	----

3. PERCHÉ PERDONARE È COSÌ DIFFICILE?	39
Confondere «perdonare» con «dimenticare» .....	39
Confondere «perdonare» con «condonare» o «scusare» .....	40
Il bisogno di giustizia .....	42
La tendenza a giudicare .....	44
Ritenere il perdonare un atto di debolezza .....	49
Confondere «perdonare» con «riconciliarsi» .....	50
La resistenza al cambiamento: rimanere nel ruolo di vittima .....	51
4. UNA PAROLA, DIVERSI SIGNIFICATI .....	53
Lo pseudo-perdono .....	53
Il perdono condizionato .....	54
Il perdono incondizionato .....	56

## PARTE II

### STRATEGIE PER FARE PACE CON IL PASSATO

5. IN VIAGGIO VERSO IL PERDONO .....	61
Un viaggio con quale meta? .....	61
Decidere di partire .....	64
Cosa ci dicono le neuroscienze sul perdono? .....	67
Un itinerario strategico .....	69
6. RICONOSCERE ED ELABORARE LE EMOZIONI LEGATE AL TORTO .....	71
Riconoscere le emozioni legate al torto .....	71
«Attraversare» le emozioni per elaborarle .....	73

<i>Il pulpito serale e la congiura del silenzio</i> .....	74
<i>L'epistolario della rabbia e della vendetta</i> .....	75
<i>Il romanzo criminale</i> .....	76
<i>La cronaca dei disastri realizzati</i> .....	78
<b>7. COMPRENDERE L'OFFENSORE</b> .....	81
Nei panni dell'offensore .....	81
Aiutare a comprendere.....	84
Nessuno è perfetto .....	86
Il potere del contesto .....	88
<b>8. DARE UN SENSO ALL'ESPERIENZA</b> .....	93
Alla ricerca di <i>un</i> senso .....	94
<i>Quando le ferite aiutano a migliorarsi</i> .....	96
<i>Quando le ferite cambiano il corso della vita</i> .....	98
Alla scoperta del senso .....	99
<i>Dal «perché» al «per»</i> .....	102
Aiutare a trovare un senso .....	103
L'ultima tappa .....	105
<b>9. I PERDONI PIÙ DIFFICILI</b> .....	109
Perdonare i genitori .....	109
<i>Accettare quello che non possiamo cambiare</i> .....	112
Perdonare il partner .....	113
<i>Incidenti di percorso</i> .....	114
<i>Aiutare a perdonare il partner</i> .....	116
<i>Non come prima, ma meglio di prima</i> .....	119
Perdonare se stessi .....	119
<i>Perdonarsi per cosa?</i> .....	120
<i>Perché perdonare se stessi è così difficile?</i> .....	122
	141

<i>Aiutare a perdonare se stessi</i> .....	124
<i>Non perfetti ma completi</i> .....	128

## CONCLUSIONI.

IL PERDONO, UN DONO INFINITO .....	129
------------------------------------	-----



Possiamo perdonare un genitore che non ci ha amati? E il partner che ci ha traditi? E cosa dire di noi stessi?

Torti, ingiustizie, abbandoni, tradimenti, come un coltello affilato, possono creare ferite profonde e difficili da sanare che spesso ci portiamo addosso per tutta la vita. Esiste però un «balsamo miracoloso» per la loro cura che il mondo scientifico ha riscoperto solo negli ultimi trent'anni: il perdono. Pratica antichissima e universalmente diffusa, il perdono ha il potere non solo di sanare le ferite emotive, ma anche di migliorare notevolmente la salute fisica e il benessere psicologico. Purtroppo, però, la via verso il perdono è irta di ostacoli e richiede di disporre di strategie efficaci per superarli, come quelle messe a punto nell'ambito della Psicoterapia Breve Strategica.

Questo libro si propone di guidare il lettore nell'affascinante viaggio verso il perdono: un viaggio che ci obbligherà a scendere negli inferi del nostro mondo emotivo, per poi gradatamente risalire ad osservare la realtà con occhi nuovi e, finalmente, uscire «a riveder le stelle».

### **Guidalberto Bormolini**

sacerdote e monaco, tanatologo docente al Master Death Studies & the End of Life dell'Università di Padova e al Master La Gentilezza nella cura dell'Università di Firenze-Ospedale pediatrico Meyer. Assistente spirituale nella malattia e nel morire con TuttoèVita Onlus.

### **Roberta Milanese**

psicologa e psicoterapeuta, è ricercatrice associato presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo. È docente della Scuola di specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica, del Master Tuttoèvita - Scuola di alta formazione in accompagnamento spirituale nella malattia e nel morire e della Scuola in Leadership e Spiritualità di Prato.

  
**tuttoèvita**  
FORMAZIONE

  
EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA  
[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)