*Comunicato stampa – 26 luglio 2023*

***Perdonare se stessi e gli altri*, un affascinante viaggio per fare pace con il passato scritto da Guidalberto Bormolini e Roberta Milanese per le Edizioni Messaggero Padova**

*Un libro per imparare a perdonare, una pratica diffusa da sempre nelle grandi religioni e in culture ancestrali in tutto il pianeta, che migliora, dati alla mano, salute fisica e benessere psicologico.*

Scriveva Nelson Mandela che «Il perdono libera l’anima, rimuove la paura. È per questo che il perdono è un’arma potente». Ed è questa citazione ad aprire il libro ***Perdonare se stessi e gli altri*** scritto a quattro mani da **Guidalberto Bormolini e Roberta Milanese per le Edizioni Messaggero Padova**, un volume che insegna le strategie per fare pace con il passato e che, grazie all’apprezzamento dei lettori, a pochi mesi dall’uscita è già stato ristampato. In 144 pagine è condensato un affascinante viaggio verso il perdono, un percorso che obbliga a scendere verso gli inferi del nostro mondo emotivo, per poi gradatamente risalire per osservare la realtà con occhi nuovi e riconciliati, uscendo finalmente «a riveder le stelle», come recita l'ultimo verso dell'Inferno della *Divina Commedia* di Dante Alighieri.

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, come dimostrano studi medici e psicologici: il perdono migliora il funzionamento del sistema cardiocircolatorio, immunitario, nervoso e, ovviamente, 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? Purtroppo la via verso il perdono è irta di ostacoli e richiede di disporre di strategie efficaci per superarli, come quelle messi a punto nell’ambito della Psicoterapia Breve Strategica. Gli avvenimenti che ci fanno star male emotivamente sono come «un coltello affilato che penetra nella carne», «possono ferire il cuore, l’orgoglio, l’autostima, la fiducia in un mondo giusto e prevedibile, negli altri o nel futuro – si legge nell’introduzione al volume –. 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».

Insegnamento portante delle grandi religioni monoteiste (ebraismo, cristianesimo e islam), ma anche di induismo e buddhismo, «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 – si legge ancora nell’introduzione –. 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».

**GLI AUTORI**

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 associata al 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. È autrice di numerose pubblicazioni sull’approccio strategico, tra cui *Cambiare il passato* (con F. Cagnoni, 2009), *Il tocco, il rimedio, la parola* (con S. Milanese, 2015), *Il cambiamento strategico* (con G. Nardone, 2018), *La mente ferita* (con G. Nardone e F. Cagnoni, 2021) e *Ingannevole paura di non essere all’altezza* (2020).

**DATI BIBLIOGRAFICI**

Titolo: ***Perdonare se stessi e gli altri***Sottotitolo: Strategie per fare pace con il passato
Autori: Guidalberto Bormolini, Roberta Milanese
Editore: Edizioni Messaggero Padova
Argomento: Attualità
Collana: Tutto è vita
Libro: Brossura plastificata lucida
Dimensioni libro: 14,0 x 21,0
Pagine: 144
Pubblicazione: 03/2023
Numero edizione: 1
ISBN: 9788825055252
Scheda libro sul sito dell’editore: <https://www.edizionimessaggero.it/scheda-libro/guidalberto-bormolini-roberta-milanese/perdonare-se-stessi-e-gli-altri-9788825055252-14608.html>