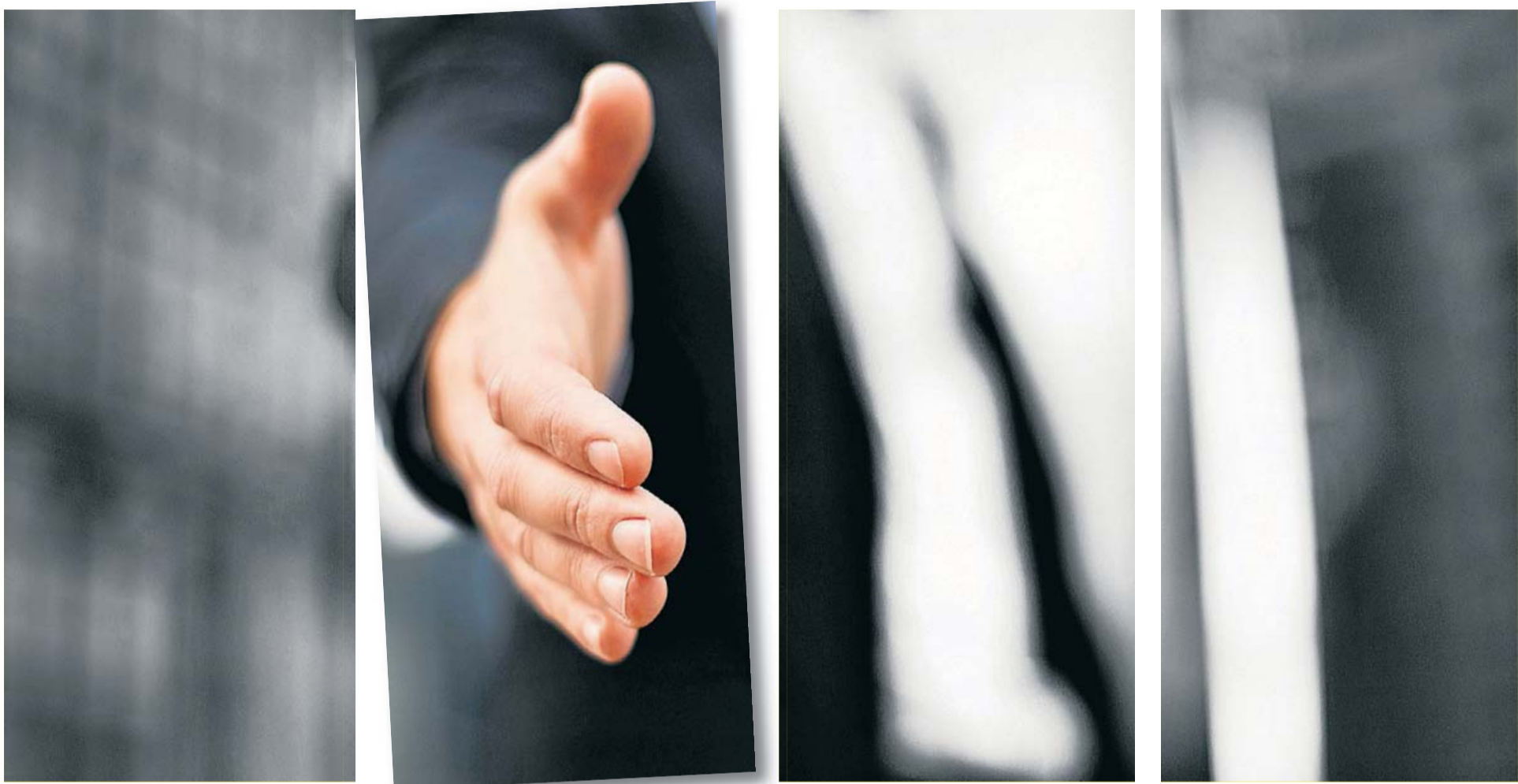


CIÈNCIA



PER QUÈ ÉS BO PERDONAR?

El cervell de les persones que tenen rancúnia pateix canvis que perpetuen les emocions negatives i això provoca que s'acabin traduït en altres mals que repercuteixen en una pitjor salut

TEXT__ DAVID BUENO

TOTHOM S'HA SENTIT EMOCIONALMENT FERIT EN MÉS D'UNA OCASIÓ. Per un amic que ens ha decebut, per una acusació injusta... Davant d'aquestes emocions doloroses, sovint es reacciona amb irritació, hostilitat i desig de venjança. Després d'un temps de rancor, també hi ha qui decideix perdonar l'ofensor -que no vol dir oblidar l'ofensa- i renunciar al ressentiment. Hi ha persones molt més propenses que d'altres a gestionar els conflictes a través del perdó, i n'hi ha que se senten incapaces de fer-ho, la qual cosa les fa viure en un estat constant de còlera i d'emocions negatives que sovint requereix psicoteràpia, atès que l'angoixa que això els genera té importants conseqüències per a la salut. Pietro Petrini i els seus col·laboradors del Laboratori de Biologia Molecular i Bioquímica Clínica de la Universitat de Pisa (Itàlia) han publicat a *Human Neuroscience* el primer treball sobre la neuroanatomia funcional del perdó. Una de les principals conclusions és que la conseqüència final del perdó és retornar l'equilibri emocional i cognitiu a qui perdona.

El diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans (IEC) defineix *perdó* com l'acció de "no guardar cap malvolença per una ofensa rebuda". Per a la neurociència és el procés emocional i cognitiu que permet eradicar l'hostilitat crònica i la ruminació i els efectes adversos que produeixen. En aquest context, la ruminació consisteix a centrar l'atenció de manera compulsiva en els símptomes de la pròpia angoixa i en les seves possibles causes i conseqüències, en comptes de dur a terme accions destinades a la recerca de solucions.

EL CERVELL QUE SAP PERDONAR

En aquest treball, Petrini i els col·laboradors han investigat l'activitat cerebral associada al fet de perdonar. Han observat que tant si es perdona com si no s'activa l'escorça cingulada anterior, implicada en l'avaluació cognitiva dels successos i les seves conseqüències, és a dir, en els aspectes racionals de la decisió de perdonar o, alternativament, de no fer-ho. També s'activen els circuits relacionats amb la memòria, però el fet que no hi hagi diferèn-

cies significatives sembla fer bona aquella dita que "perdonar sí, però oblidar no". Ara bé, durant l'acció de perdonar també s'activen les àrees del cervell relacionades amb la capacitat d'atribuir pensaments i accions a les altres persones -l'anomenada *teoria de la ment*- i les implicades en l'empatia. Això permet a l'ofès posar-se "en la pell" de l'ofensor i entendre el motiu de l'ofensa.

En canvi, a les persones que tenen dificultats per perdonar se'ls activen altres àrees del cervell, les implicades en les emocions "negatives", com per exemple el dolor i la por, i també, molt especialment, l'agressivitat.

FER-SE MALA SANG

També s'ha vist que, a nivell d'activitat cerebral, la conseqüència final del perdó és retornar l'equilibri emocional i cognitiu a qui perdona, per la qual cosa és una acció que repercuteix molt més positivament sobre l'ofès que no pas sobre qui ha comès l'ofensa.

El perdó té diferents beneficis. D'una banda, se sap que les emocions negatives que ge-

neren l'hostilitat crònica i la ruminació alteren l'activitat cardiovascular, empobreixen la qualitat del son, estimulen la producció d'hormones relacionades amb l'estrès i, a la llarga, poden desembocar en alteracions clíniques com la depressió. També afavoreixen una gestió més agressiva dels conflictes. Des d'aquest punt de vista, també es considera que la capacitat de perdonar s'ha desenvolupat progressivament durant l'evolució dels homínids, ja que facilita la convivència.

D'altra banda, s'ha vist que l'acció de perdonar afavoreix el benestar i la salut cardiovascular, i incrementa la taxa de supervivència. També s'ha relacionat aquesta capacitat amb persones que consumeixen menys medicaments i alcohol, per la qual cosa s'ha suggerit que aquesta acció mental representa una estratègia positiva i saludable per als individus, que els permet superar situacions que d'una altra manera esdevindrien una font important d'estrès. ■

__ David Bueno és investigador de la UB