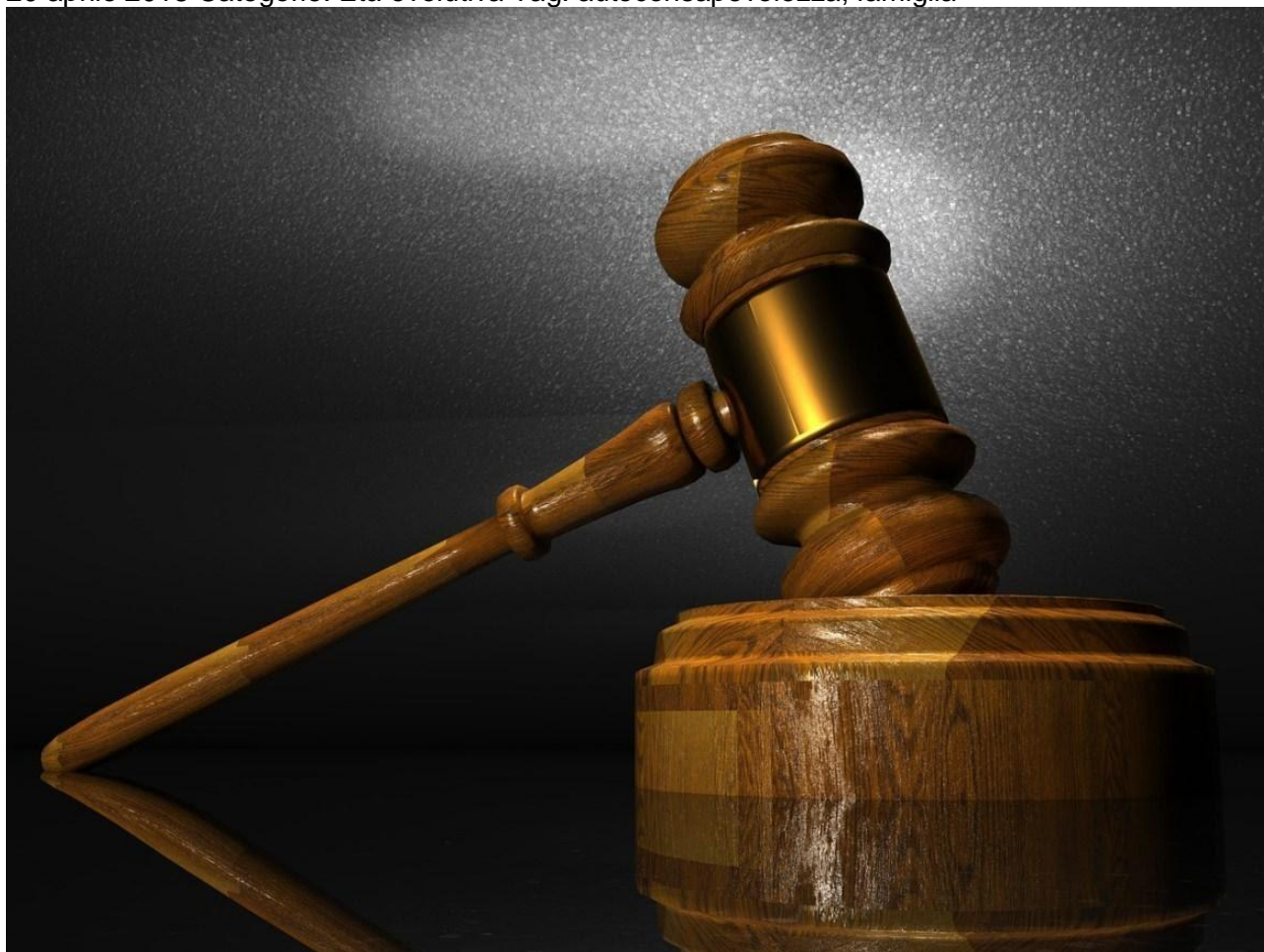


# Quel senso di colpa: il blocco verso l'evoluzione

20 aprile 2018 Categorie: Età evolutiva Tag: autoconsapevolezza, famiglia



***“Il senso di colpa non va mai a spasso da solo: si fa accompagnare dai suoi amici, il dubbio e l'insicurezza”. Meredith Grey***

Quante volte durante il corso della nostra vita non facciamo determinate scelte che, invece, ci svolterebbero la vita perchè non ci sembra giusto nei confronti di qualcuno a cui siamo legati. Così andiamo avanti autopunendoci in qualche modo, come se dovessimo espiare una grande colpa, facendo su di noi una grande violenza. Il senso di colpa diventa un disagio sperimentato da ogni persona sensibile e responsabile, è un meccanismo della coscienza che segnala un disagio che a volte neanche noi riusciamo a comprendere. Sappiamo solo che la vita che stiamo vivendo non è quella che vorremmo. Abituati a non saper vivere il “piacere” per noi è più facile andare avanti per “senso del dovere” rimanendo incastrati spesso in una vita che non è nostra. Come ogni stato differente dall'Amore, i sensi di colpa sono indicatori di uno scompenso e sono da considerarsi contemporaneamente sia una “patologia”, sia una ragione di altri turbamenti, propri e altrui. Ci sono delle persone la cui vita è continuamente condizionata dai sensi di colpa. La difficoltà di affrontare psicologicamente questo argomento è legata al fatto che non ci si trova di fronte ad un atto malvagio realmente compiuto ma ad una sensazione che provoca disagio, tristezza, dolore. La sensazione di colpa è il prodotto di tentazioni inconsce represses. La repressione accresce l'intensità dei desideri, fa nascere le tentazioni che non soddisfatte provocano aggressività.

Consapevolizzare i sensi di colpa, cioè trasformarli in Amore e non soltanto riconoscerli, è un ottimo modo per aiutare se stessi e il prossimo, mentre mantenerli e fomentarli significa nuocere alla salute propria e altrui. I sensi di colpa sono nocivi anche perché:

- stimolano la formazione di svariate emozioni e idee superflue e spesso negative;
- consumano energia che altrimenti potrebbe essere investita per stimolare la consapevolezza;
- impediscono “scelte” qualitative, soprattutto quando sono dettati da un’errata comprensione di ciò che è bene e di ciò che è male;
- sono un grande strumento di manipolazione. Più ci si sente in colpa, maggiori sono le possibilità di essere manipolati. Maggiore è la capacità di indurre sensi di colpa, più è grande il potere manipolativo.

Il modo di stare al mondo spesso lo ereditiamo dalle nostre famiglie perché a livello trigerazionale il cambiamento equivale ad un “tradimento di patto di lealtà”. Sul cambiamento visto come “*tradimento familiare*” Ivan Boszomenyi-Nagy, psicoanalista e terapeuta della famiglia di origine Ungherese ha dedicato molto dei suoi sforzi per sottolineare l’importanza del “*ricevere attraverso il dare*”. Per capire le funzioni di un gruppo di persone niente è più importante che sapere chi è tenuto insieme dalla lealtà e cosa significa per queste persone. Ciascuna persona mantiene una contabilità della propria percezione, secondo quel sistema, del dare e ricevere nel passato, presente e futuro. Generazione dopo generazione, gli impegni verticali di lealtà entrano in conflitto con quelli orizzontali. Gli impegni di lealtà verticali sono quelli dovuti a una generazione precedente o successiva; gli impegni di lealtà orizzontale sono quelli dovuti al compagno, ai fratelli o al partner in generale”. Questa etica non dà indicazioni su ciò che è giusto o sbagliato in termini generali, ma vincola ciascun membro a ricambiare ciò che ha ricevuto (oppure ad aspettare soddisfazioni per ciò che ritiene di dover ancora ricevere) per poter essere libero di svilupparsi come individuo e quindi di differenziarsi secondo la propria natura rispetto al gruppo di provenienza, creando nuove relazioni. Questo vincolo avviene proprio in tutte le modalità in cui il singolo individuo si approccia alla vita. Egli parte dal presupposto che per poter essere un membro leale di un gruppo, si debba interiorizzare lo spirito delle sue aspettative e disporre di un insieme di atteggiamenti specificabili per obbedire alle ingiunzioni interiorizzate, oppure la persona può essere soggetta alle ingiunzioni sia delle aspettative esterne che degli obblighi interiorizzati. Dobbiamo andare al di là delle manifestazioni comportamentali se vogliamo entrare nel cuore di questo argomento; quel che sembra un comportamento estremamente distruttivo ed irritante da parte di un membro della famiglia verso un altro può non essere vissuto come tale dai partecipanti se questo comportamento stesso si adegua a una fondamentale lealtà familiare. Le forze reali che mantengono legati o liberi sono al di là dei giochi di potere o delle tattiche manipolatorie osservabili. Le lealtà invisibili verso la propria famiglia seguono regole paradossali: il martire che non permette agli altri membri della famiglia di liberarsi dal loro senso di colpa è una forza di controllo molto più efficace del “prepotente” che urla ed esige. Il figlio manifestante ribelle o delinquente in realtà può essere l’elemento più leale della famiglia. Il senso di colpa quindi è spesso un’eredità che ci rimprovera quando facciamo qualcosa che infrange il nostro codice morale, perseguitandoci fino a quando non ci attiviamo per rimediare con un gesto riparatore. E’ molto profondo e doloroso e arriva a determinare le nostre azioni, le nostre scelte. Può avere sfumature di allerta perché mette in guardia qualora si stiano oltrepassando i nostri limiti, costringendoci ad una messa in discussione e ad un’assunzione di responsabilità.

**Il senso di colpa è una reazione naturale ad una nostra azione che reputiamo noi stessi cattiva, illecita, crudele o disonesta.**

Il senso di colpa è una difesa da qualcosa di ignoto, chi ne è preda si sente accusato da un giudice invisibile di un delitto sconosciuto alla coscienza. E’ un conflitto tra un rigido Super-lo che si manifesta come bisogno di punizione e un lo che subisce. Un Super-lo severo impone di

rinunciare ai propri istinti, a concedersi dei piaceri, ad essere indulgenti verso se stessi. Quando c'è malumore, sensazione di disagio, quando ci sentiamo tristi o nervosi vuol dire che il giudice morale sta lavorando dentro di noi, ci sta condannando in silenzio, per qualcosa che abbiamo fatto o pensato.

Il senso di colpa genera abbassamento dell'autostima fino all'autolesionismo, paura, comportamenti reattivi, patologie cliniche come nevrosi ossessive, ansia, depressione.

## **Si possono superare i sensi di colpa?**

Per superare i sensi di colpa occorre diventare adulti e staccarsi da vissuti infantili. Per diventare adulti bisogna superare l'angoscia di separazione, diventare se stessi senza far più riferimento alle figure genitoriali, imparare ad essere soli con la propria libertà e responsabili delle proprie scelte. Significa non riferirsi più al giudice interiore genitoriale quindi esterno ma ad uno personale interno semmai anche in contrasto con le aspettative genitoriali. Questo difficile percorso implica che dobbiamo affrontare da una parte l'angoscia, che ci avverte che stiamo infrangendo delle regole (colpa e conflitto), e dall'altra lo sforzo del cambiamento che disorienta e impone nuove strategie (paura delle responsabilità e sensi di insufficienza). Chi vive bloccato dai sensi di colpa non è in grado di migliorare la propria vita poichè resta legato al sentimento che prova e perde di vista le azioni che portano al superamento. Ad esempio, ho fatto piangere mia madre e anzichè vedere le cause che hanno portato a questo (rinuncia allo sforzo del cambiamento) mi fermo a pensare che è solo colpa mia (rinforzo dell'angoscia).

I sensi di colpa creano dei meccanismi di difesa attraverso cui l'io tenta di difendersi dall'angoscia ma la realtà viene distorta: si proietta sull'altro la propria insufficienza svalutandolo o ritenendolo la persona colpevole, si nega la realtà attraverso atteggiamenti narcisistici della colpa in cui si chiude il dialogo ponendo al centro la propria sofferenza e la propria immagine anzichè mettersi nei panni dell'altro, non si accettano nè consigli nè suggerimenti perchè si è talmente concentrati a giustificare i propri comportamenti per il meccanismo errore-colpa insostenibile, che si cercano spiegazioni logiche che rendano innocenti ai propri e altrui occhi. La critica non è contestualizzata nel *qui e ora* ma riporta alla colpa di non essere in tutto corrispondenti alle aspettative (ideale di perfezione).

---

Boszormenyi-Nagy e Geraldine M. Spark, (1988). "Lealtà Invisibili. La reciprocità nella Terapia familiare intergenerazionale", Astrolabio.

C. Casazza (2016) "Il coraggio delle farfalle". Vertigo Edizioni