A colpi di colpa

Dando a tutti i lettori un caloroso saluto e Ben Trovati dopo la pausa estiva, Ripartiamo con la nostra rubrica. Ringrazio ancora tutti coloro che scrivono alla mia e-mail che trovate infondo a questo spazio, Per quanto possibile cerco di rispondere a tutti in privato, ma spesso le e-mail dei lettori sono anche uno spunto per la scelta degli argomenti da trattare.

Ho pensato di dedicare questo e i nostri prossimi appuntamenti ad un argomento che ritrovo spessissimo nel mio lavoro. Ne sentiamo parlare frequentemente anche in contesti non psicologici, però, credo, raramente si trovi chi abbia la capacità di essere chiaro su di esso. Io ci proverò, senza tuttavia pretendere di riuscirci, ma,immagino che la cosa migliore sia partire dalla vita di tutti i giorni, da quegli episodi che io stesso ho visto nelle persone che incontro e, qualche volta, ho vissuto anche personalmente.

L'argomento in questione ha un nome che, anche solo a pronunciarlo, è pesante come un macigno: "La colpa"...

Sulla colpa si è scritto tanto, ha partire già dalla Bibbia, che ne parla in vari passi. Quello che mi torna sempre alla mente, tratto dal libro dell'Esodo, dice: "Dio punisce le colpe dei padri nei figli, fino alla terza e alla quarta generazione"... quarta generazione?

Il fatto è che, come sappiamo, la Bibbia è stata tradotta, e non una volta sola, quindi il significato originario della parola molto probabilmente non è "Colpa" così come noi lo intendiamo. Forse non ci è nemmeno possibile sapere esattamente quale sia quel significato. Però la parola è scritta così, e l'effetto che induce in chi la legge o la ascolta è esattamente quello...

Parliamo di colpa, dunque, e non è un caso che la psicologia da sempre si sia occupata di questo argomento. Già Freud, nelle sue primissime opere, parlava del "Senso di colpa", come di qualcosa da affrontare durante la psicanalisi, tirandolo fuori dall'inconscio e dedicandoci tutta l'attenzione

possibile. Evidentemente si era accorto della grande importanza che quel sentimento poteva ricoprire nella vita di un essere umano.

Meglio specificare subito che, per la nostra discussione, è più utile parlare di “Senso di colpa” che di colpa e basta, proprio per evidenziare che è il sentimento che ci interessa, e non la realtà di fatti veramente accaduti.

Dicevo di Freud: egli aveva fatto del senso di colpa una pietra miliare di tutto il suo lavoro, affrontandolo, alla sua maniera. Vedeva cioè gli effetti sulla vita attuale dell’individuo, e allora cominciava a cercare insieme a lui le cause nel passato, sempre più lontano fino alla prima infanzia. La cosa interessante è che ad un certo punto, nel 1920, più o meno all’apice della sua carriera, spinse questo ragionamento aldilà della vita del singolo individuo. Il libro di cui sto parlando si chiama “Totem e Tabù” ed è ritenuto da molti il manifesto del filone sociologico della psicanalisi. In quel libro Freud parlava della società del suo tempo, della religione, della cultura, delle usanze, e dell’educazione “civile”, facendo risalire tutto ad una specie di tribù monofamiliare primitiva, da cui sarebbe derivata tutta l’umanità. Scrive ad un certo punto: “La società si poggia su una colpa comune, su un crimine di cui tutti sono stati complici; la religione, sul senso di colpa e sul pentimento; la morale, sulla necessità di questa società, da una parte, sul bisogno di espiazione generato dal senso di colpa, dall'altra.””

Senza voler giudicare le ambizioni sociologiche del medico viennese, dobbiamo comunque notare che un concetto gli era ben chiaro: il senso di colpa, con relativi bisogni di espiazione e condanne sociali, è alla base di molti disagi della vita quotidiana. Prima dello scritto che ho citato, ne aveva parlato già più volte riferendosi alla singola persona. Così in uno dei casi diventati famosi, il caso di Dora, scrive: “quando infine era riuscita a scrollarsi di dosso questa abitudine, aveva provato, nell’astinenza, un fortissimo senso di colpa, al punto di considerare qualsiasi incidente che potesse capitare alla famiglia come una punizione divina per la sua trasgressione.”

Certo che, visto così, il senso di colpa è veramente un macigno! Questa è una delle teorie su cui Freud non è mai stato contraddetto. Persone con disagi simili a quello di Dora si ritrovano anche

oggi, e nessuna spiegazione si è rivelata efficace quanto quella data allora, basata appunto sul senso di colpa.

Del senso di colpa, di come può influenzare la nostra vita, e forse anche di qualche tecnica per liberarsene parliamo in questo e nei prossimi numeri. Mi pare perciò utile lasciarci con una riflessione che faceva già F. Kafka nei suoi Racconti: “Peccaminoso è lo stato in cui ci troviamo, indipendentemente dalla colpa”