

Sentirsi in colpa per spiegare il perchè:

“Ma che ti ho fatto Arianna? Perchè ce l’hai con me?”

La frase che ho scelto come sottotitolo era il tormentone di un film comico degli anni 80. Una ragazza e un ragazzo si frequentavano, finché, un giorno, lei smise di rivolgergli la parola e lo sguardo. Lui allora, per riconquistarla, pensava bene di cantarle questo tormentone, volendole chiedere perdono, non sapendo neppure cosa farsi perdonare. E che c’entra tutto questo con i nostri discorsi sulla colpa?

Chi ha letto altri numeri di questa rubrica, probabilmente ricorda la diffidenza che io nutro verso la tendenza tipicamente umana a voler spiegare ogni cosa, razionalizzare, cercare la causa prima da cui ogni evento si è scatenato. La mia diffidenza non è tanto verso questa voglia di spiegazioni, che in sé è stata utilissima nella storia della scienza, della tecnica e di molti progressi umani; quanto invece verso l’idea che, trovando la causa dei disagi umani, ammesso che sia possibile, riusciamo a risolverli.

Quando non si conosceva l’origine geofisica dei fulmini, gli uomini li avevano spiegati con l’ira di Zeus. Il re degli dei, arrabbiato con gli uomini per le loro malefatte, mandava secondo loro fulmini e saette a distruggere ogni cosa. Ecco il punto: quando proprio non sappiamo cosa abbia causato un fenomeno, il rischio è di attribuirlo ad una nostra colpa. La falsa credenza è che, se una cosa dipende dal mio comportamento, allora cambiando il mio comportamento cambierà quel fenomeno. È vero che molte volte il nostro comportamento determina ciò che viviamo, ma non sempre è così, e anche quando è così non sempre è possibile cambiare le cose. È qui che il senso di colpa prende il sopravvento: è successa quella certa cosa perché io sono stato poco attento, mio figlio si comporta così per colpa mia, il mio partner mi ha lasciato perché non ho saputo tenerlo con me...

Spesso, dunque, quando una persona si comporta in un certo modo, o quando le cose vanno male, tendiamo a cercare la colpa di tutto questo in noi, oppure in altri che ci sono vicini. In politica

questa abitudine è diventata ormai la norma: quando l'economia va male è colpa del governo, e secondo il governo attuale è colpa di quello precedente.

Ricordo molto bene di una ragazza giovane e assai carina che ho seguito qualche tempo fa. Aveva un problema ben preciso che insieme risolvemmo. Mentre incontravo lei, vedevo anche sua madre che mi chiedeva come andassero le cose. La signora non faceva che dire: "E' colpa mia, se adesso sta male è perché non sono una buona madre, ho sbagliato tutto...". Risolto il problema della ragazza, mi trovai a dover tirare fuori sua madre da questo auto-colpevolizzarsi che continuava senza tregua.

Come in un eterno processo penale, insomma, gli esseri umani vanno in cerca del colpevole di ogni cosa, sperando così di espiare quelle colpe e risolvere i problemi o cambiare il corso delle cose. Sulle orme dei nostri antenati che lo facevano per spiegare fulmini e tempeste, poi, i colpevoli preferiamo spesso cercarli in noi stessi, accusandoci di aver causato ieri quello che oggi non ci piace.

Il cercare colpevoli, o peggio ancora darsi la colpa delle cose che non vanno, non solo non aiuta a risolverle, ma spesso peggiora la situazione; si unisce infatti il problema reale al senso di colpa per averlo provocato, aumentando la sensazione generale di malessere.

Sentirci in colpa è spesso un modo per spiegare plausibilmente qualcosa che non capiamo ed è la prima interpretazione che ci viene in mente. Anche se spiegare un fatto ricorrendo a nostre mancanze o nostri errori è la strada tal volta più semplice, però, pensiamoci bene prima di farlo, perché è una strada senza uscita, che non porta a nessuna soluzione, anzi, se mai, complica il problema. Direi insomma, con le parole di Giorgio Nardone, che "Voler cancellare gli errori commessi nel passato, significa ripeterli anche nel presente."