

## La colpa “paralizza”

Darci la colpa per qualcosa che è successo, come abbiamo visto nello scorso numero, ci aiuta spesso adare una spiegazione, forse la più facile da trovare, per le cose che vanno male o per quelle che ci pare vadano male.

C’è però un’altra componente del sentirsi in colpa.

Se io mi sento causa di qualcosa che è successo o del comportamento di qualcuno, apro la porta ad una serie di delusioni: la delusione per non aver saputo assumere l’atteggiamento giusto, per non essere stato all’altezza del mio ruolo, per aver rovinato qualcosa che poteva essere bello, per aver messo qualcun altro sulla strada sbagliata...

È chiaro che, se sono deluso da me stesso, la mia autostima ne risentirà fortemente, comincerò a pensare di essere inadeguato non solo nella situazione di cui sono colpevole, ma probabilmente in tutte le situazioni simili, e, più tardi, in tutte le situazioni della vita. Pertanto, essendo io quello inadeguato, quando le cose intorno a me vanno male, è sempre colpa mia.

Insomma, una specie di circolo vizioso che parte dalla colpa, passa per la delusione, arriva alla poca stima di sé, e ritorna sulla colpa.

Dal punto di vista comportamentale, questo ha una conseguenza disastrosa: chi nutre poca stima di sé stesso si sente in colpa per qualcosa che va male, arriva a pensare che non ci sia niente da fare per cambiare le cose. L’unica soluzione sarebbe punirsi per quell’errore commesso o quel pensiero sbagliato, quindi non resta che continuare ad arrovellarsi sulla propria colpa presunta, senza riuscire mai a trovare una auto-punizione sufficiente, figuriamoci poi pensare a guardare avanti.

In un famoso libro di qualche anno fa, Michael D. Yapko raccontava di una donna che viveva più o meno così. La donna si chiamava Amanda, e dalla morte di suo padre aveva cominciato a non trovare più piacere nel tempo che passava a casa dei suoi. Con sua madre non aveva mai avuto un rapporto particolarmente stretto, e ora che doveva passare la giornata solo con lei la cosa diventava

al quanto pesante. Si sentiva in colpa per questo e perciò aveva deciso di andare una Domenica sì e una no a trovarla. I sensi di colpa per la repulsione che provava verso di lei, però, erano rimasti, e allora cominciò a comprare ogni volta un regalino da portarle, come per farsi perdonare. Sua madre, d'altra parte, aveva sempre un atteggiamento colpevolizzante verso di lei, magari le diceva, quando lei la chiamava per avvertirla che stava partendo, "Ah, pensavo fossi già in viaggio.".

Anche le giornate in cui non andava da sua madre, si sentiva causa di altre cose che non andavano nella sua vita, dicendosi che, se avesse amato di più sua madre, forse tutto sarebbe andato meglio. Un aspetto tipico del senso di colpa, dunque, è la sua capacità di bloccarci nel vivere a pieno il momento presente: quando ci prende, diventa difficile guardare avanti, spesso riesce difficile anche guardare all'attimo attuale. Tutto si concentra su quegli errori commessi nel passato, o quelle scelte che si sarebbero dovute fare, e l'unica preoccupazione di oggi è espiare tutto questo attraverso comportamenti azioni di risarcimento, per riparare quanto commesso. Tutto il comportamento di oggi, ciò che si fa e ciò che si evita di fare, in definitiva, è una specie di risarcimento per gli errori commessi ieri.

Nel titolo ho usato una parola forte, ma in effetti è proprio così: sento spesso dire "Dovrei reagire a quella persona, dovrei pretendere ciò che mi spetta, dovrei chiedere più rispetto, ma non ci riesco."

Chi parla così nasconde spesso un senso di colpa verso qualcuno o qualcosa accaduto nel passato. Perciò ha paura di essere rifiutato o trattato male se un giorno dovesse provare ad esprimere con decisione quello che sente. Così facendo viene rispettato sempre meno dagli altri e finisce qualche volta anche per svalutare sé stesso.

All'inizio del nuovo anno mi piace augurare a tutti di scovare e liberarsi prima o poi dai sensi di colpa che spesso sono ben nascosti, ma che rischiano di paralizzare gravemente le nostre potenzialità di oggi.