

Prima di passare all'argomento del mese, vorrei ringraziare tutti quelli che stanno visitando il sito WEB www.gmascolo.net, che da qualche mese compare tra i riferimenti per contattarmi. Accolgo con molto piacere pareri, critiche, insulti e, perché no, consigli.

Missione Impossibile

Con questo numero chiudiamo per il momento le riflessioni sul senso di colpa, dopo averlo analizzato da diversi punti di vista negli ultimi 10 mesi. Abbiamo parlato di quanto il senso di colpa sia in agguato nella vita di tutti, degli effetti che può avere sulla nostra serenità e sul nostro senso di efficacia. Abbiamo visto che darci la colpa per qualcosa che non è andato come avrebbe dovuto è spesso la prima e più semplice spiegazione che ci viene in mente, ma che non sempre è la più utile. Negli ultimi mesi ci siamo soffermati a delineare i confini che delimitano il senso di colpa: il perfezionismo, la trasgressione, la responsabilità, il rimuginare sul passato perdendosi il presente naufragando ora in rimorsi, ora in rimpianti.

Molto spesso il senso di colpa nasce dall'idea di aver deluso qualcuno, di aver dato un'impressione diversa da quella che avremmo voluto, o da quella che l'altro si aspettava da noi. Viene allora da chiedersi: la nostra "mission", cioè il nostro scopo, è dunque quello di evitare agli altri le delusioni sul nostro conto?

Le persone che abbiamo paura di deludere sono solitamente quelle cui siamo maggiormente legati: i familiari, gli amici intimi, il partner, i genitori, i figli.

La sensazione di aver deluso qualcuno non sempre è totalmente infondata, si basa tal volta su una frase, un atteggiamento, un gesto, che pare comunicarci tutta la delusione e l'amarezza che abbiamo generato nell'altro. C'è dunque da dire che il sentirsi in colpa per aver deluso qualcuno quasi mai è senza fondamento, anzi il più delle volte parte su dati certi e per noi inequivocabili.

Il punto è che anche in questo caso, come in tanti altri, si rischia l'estremizzazione; vediamo come.

Se ho la netta sensazione di aver deluso qualcuno, comincerò ad interrogarmi su come ciò sia stato possibile, perché mi è venuto in mente di comportarmi in quel tal modo, come abbia potuto essere così superficiale o distratto... Ecco che il problema già è passato da un'azione compiuta (Ciò che abbiamo fatto o non fatto) ad un nostro modo di essere (Ciò che siamo). Non è più il nostro agire che percepiamo come deludente per gli altri, ma il nostro stesso essere, il nostro modo di porci con loro.

Sento spesso persone che dicono: “Se mi comporto così è perché non sono all'altezza – Se mi viene questo pensiero è perché non sono un buon amico, un buon genitore, una brava moglie”. Insomma, il passaggio dal deludere qualcuno per ciò che abbiamo fatto o non fatto al deludere per ciò che siamo o non siamo è assai breve, Eppure è altrettanto pericoloso: un gesto, un'azione, un pensiero, un atteggiamento si possono modificare se necessario, un modo di essere è però più faticoso mettersi a modificarlo.

Che gli altri si aspettino qualcosa da noi è possibile, che noi deludiamo quelle aspettative per vari motivi è comprensibile, ma sentirci deludenti e quindi colpevoli come persone è un attacco verso noi stessi che rischia di diventare insopportabile se lasciato evolvere.

D'altra parte tutti, anche se in misura diversa, si aspettano qualcosa da noi, è normale nei rapporti umani. Pensare però di esaudire tutte le aspettative è, come ho scritto nel titolo, una “Missione impossibile”, anzi spesso controproducente.

Ancora più insidiosa è l'idea che un buon genitore, un buon partner, un buon amico, debbano comportarsi in un certo modo per principio, come se ci fosse in proposito una regola precisa e scritta. Allora la delusione non è più verso le aspettative altrui, ma verso le nostre stesse aspettative, perché non abbiamo saputo rispettare quella norma.

Nelle mie terapie suggerisco spesso un cambio di ottica: cominciamo col chiederci se davvero la nostra “Mission” è non deludere gli altri, o se non è preferibile aiutarli a capire cosa possono o non possono effettivamente aspettarsi da noi. Poi impariamo a deludere volontariamente qualche piccola aspettativa, scusandoci con frasi del tipo: “Vorrei tanto accontentarti, ma proprio non posso – non

ne sono capace – mi dispiace proprio”. La piccola delusione data volontariamente, ci difenderà così da quelle più grandi e pesanti, che servono soltanto ad alimentare i nostri sensi di colpa.

Proviamo insomma a pensare che voler a tutti i costi esaudire le richieste implicite o esplicite che ci vengono dagli altri è una missione senza speranza, dannosa per noi prima che per gli altri.

Mi sia consentito anche quest’anno, alla fine di questi numeri, lasciare ai lettori buone vacanze, augurando sta volta a tutti di essere sempre più ciò che siamo, e sempre meno ciò che pensiamo vogliano farci essere.