

Luca Saita

# LIBERARSI DAI SENSI DI COLPA

Come smascherare  
i "venditori" dei sensi di colpa  
e ritrovare serenità



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Luca Saita

# Liberarsi dai sensi di c o Lpa

Come smascherare  
i "venditori" dei sensi di colpa  
e ritrovare serenità

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Creuicpftq'Rgvtkpk*

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

Un proverbio cinese dice:  
*la paura bussava alla porta,*  
*il coraggio apre*  
*e non trova nessuno.*



*Alla mia Eleonora,  
che festeggia i miei successi più di me.*



---

# Indice

Introduzione pag. 13

## **Parte prima Biografia dei sensi di colpa**

1. Il peccato originale » 19
2. Auguri e figli maschi » 23
3. L'infanzia, la culla dei sensi di colpa » 26
4. L'adolescenza, il senso di colpa di essere diversi » 32
5. L'ingresso nell'età adulta: sensi di colpa cercasi » 36
6. Sensi di colpa al metro vendesi » 38
  1. Distanza uguale a zero, senso di colpa uguale a zero? » 39

2. Distanza tra i 5 e i 50 km, senso di colpa light	pag.	40
3. Distanza tra i 50 e i 500 km, senso di colpa medium	»	41
4. Distanza tra i 500 km e l'infinito, senso di colpa strong	»	42
7. De studiis non disputandum est	»	45
1. Tale padre, tale figlio	»	46
2. Il figlio prestigioso	»	47
3. Alla ricerca di un lavoro sicuro	»	49
4. Meglio un uovo oggi che una gallina domani	»	51
5. Il bastone della vecchiaia	»	52
8. Quale lavoro non scegliere	»	54
1. Scegliere un lavoro con la propria testa	»	55
2. Il lavoro nell'azienda familiare	»	56
3. Lasciar perdere gli studi fatti	»	57
4. Non lasciar perdere gli studi fatti	»	58
9. Come vivere la propria sessualità	»	61
1. "Qualcosa"-sessuali	»	62
2. Castità o lussuria?	»	63
3. Eccitazione o inibizione?	»	65
4. Orgasmiamo o anorgasmiamo?	»	66
10. La scelta del partner	»	70

11. L'ingresso nell'età matura	pag.	79
12. Avere o non avere dei figli	»	81
13. Divorzi e secondi matrimoni cercasi	»	84
14. Lavoro: nuove idee o nuovi fallimenti?	»	87
15. Stil nuovo o stil vecchio?	»	90
16. L'ingresso nell'età della saggezza	»	93
17. Saggio o invecchiato?	»	95
18. Vedova triste o vedova allegra?	»	97
19. Pensionato o liberato?	»	99

**Parte seconda**  
**Il mercato dei sensi di colpa**

20. Le strategie di marketing dei produttori	»	103
21. Un esempio di marketing biblico	»	106
22. Come fabbricare un senso di colpa	»	110
23. I produttori di sensi di colpa	»	114
24. Gli assiomi del consumatore di sensi di colpa	»	118
25. I consumatori di sensi di colpa	»	120
26. L'identikit del consumatore di sensi di colpa	»	124

## **Parte terza**

### **Strategie di mercato**

27. Premessa necessaria	pag.	129
28. Strategia del contrattacco	»	132
29. Reductio ad absurdum	»	137
30. L'assioma del venditore di sensi di colpa	»	140
31. La strategia della contro-distorsione	»	142
32. Minare le fondamenta	»	144
33. Cercar battaglia	»	146
34. Usare un altro come scudo	»	148
35. La strategia finale	»	150
36. La miglior strategia	»	153
Conclusioni	»	155

---

# Introduzione

Siete persone intraprendenti e costruttive? State progettando di costruire grandi cose nella vostra vita? Volete andare incontro alla felicità nel modo più pieno possibile?

Preparatevi allora a conoscere quelli che saranno i vostri più fedeli compagni di viaggio, che non vi abbandoneranno mai e che saranno lì a esultare con voi a ogni vostra vittoria: i vostri sensi di colpa. Sarà bene che voi facciate la loro conoscenza nel modo più completo possibile, poiché trascorrerete tanto tempo e momenti felici insieme a loro.

In realtà, esiste anche un'altra possibilità: potrete scegliere, in parte inconsapevolmente, degli ottimi fallimenti, perché il fallimento alla fin fine può essere un modo eccellente per sentirsi meglio, per non doversi confrontare con le facce scure delle altre persone e, anzi, per avere moltissimi amici intorno a voi pronti a consolarvi e a dirvi che andrà meglio, e che siete stati soltanto sfortunati.

Questo libro si propone di essere un vademecum sia per coloro che vogliono scegliere di riuscire nella vita ed essere felici (e pieni di sensi di colpa!), sia per coloro che vogliono scegliere di non riuscire e andare così incontro alla serenità di un fallimento senza sensi di colpa. Perché alla fine la felicità è solo una questione di punti di vista.

L'idea di questo libro nasce da una considerazione clinica maturata durante anni di pratica professionale come psicoterapeuta: come mai la maggior parte delle persone, quando inizia a realizzare se stessa e i propri sogni, invece di stare meglio sembra peggiorare, s'intristisce, entra in difficoltà e spesso interrompe anche il lavoro psicoterapeutico?

I sensi di colpa, forse, sono stati da sempre sottovalutati, quando invece giocano un ruolo chiave in tante patologie mentali, stati depressivi, stati ansiosi e in tutta una serie di sintomi e situazioni, più di quanto non si creda, soprattutto per quel che riguarda la crescita individuale e professionale di una persona.

Il tono ironico del libro è da prendere molto sul serio, perché spesso le persone pur di non sentirsi in colpa creano le situazioni più assurde: sposano la persona sbagliata, fanno dei figli che non desiderano, scelgono un lavoro che odiano, creano i più grandi fallimenti o, più semplicemente, non si godono la felicità che hanno, vivendo le loro fortune come fossero le più grandi sciagure che la vita possa dare, arrivando a rinunciare perfino a esse.

La prima domanda da porsi può quindi essere: è possibile evitare i sensi di colpa?

I sensi di colpa vanno conosciuti e riconosciuti al fine di dare un volto e un nome a ciò che si porta dentro, che può equivalere ad avere con sé una bomba a orologeria, pronta a esplodere appena si fa il tentativo di avvicinarsi a quella che comunemente è chiamata "felicità". In secondo luogo, bisogna instaurare un dialogo con loro e, come con dei vecchi amici al bar, starli ad ascoltare per capirli profondamente, fino ad arrivare alle radici dell'anima.

La seconda domanda, ancora più importante di quella precedente, è però un'altra: è possibile "non comprare" sensi di colpa e vivere la propria vita?

Ognuno di noi, senza rendersene conto, vive immerso in un mercato virtuale, quanto reale, di sensi di colpa, che può decidere di comprare o di non comprare, a discapito di tutta una serie di "benefit" e "agevolazioni" che sono venduti in-

sieme a essi. In questo mercato, infatti, i venditori sono astuti e affamati di vendite, anche se profondamente dispeperati, e cercano in ogni modo di concludere i loro affari. Nelle mani di ogni persona sta lo scegliere di non comprare sensi di colpa, resistendo alle “tentazioni”, oppure scegliere di comprare sensi di colpa con gli annessi vantaggi e avere, quindi, una vita magari più piatta ma più semplice.

Questa è una scelta che ognuno deve fare, tenendo ben fermo nella mente il fatto che i sensi di colpa saranno pronti a ricordare ogni giorno quanto si sia stati egoisti, ingrati, insensibili e senza cuore nel “prendere” la propria felicità alla faccia di tutti gli altri che hanno scelto l’infelicità e che non ridono mai.

Per semplicità espositiva, i sensi di colpa saranno esaminati in parti differenti del libro: la *prima parte* tratterà i sensi di colpa tipici che ogni persona può incontrare nel corso della propria vita, con i possibili effetti; la *seconda parte*, prendendo in prestito la terminologia dal mondo economico, affronterà la tematica di come i sensi di colpa sono fabbricati, chi sono i fabbricanti e i distributori – che operano come neanche le migliori industrie riescono a fare con i loro prodotti – e soprattutto chi sono i consumatori e da quali pubblicità ingannevoli più spesso è influenzata la loro scelta.

La *terza e ultima parte* del libro verterà su cosa fare per non “comprare” sensi di colpa e su come riuscire a ribaltare quelle che possono essere considerate delle vere e proprie “vendite” di sensi di colpa, al fine di concludere l’affare migliore della propria vita: essere se stessi e realizzare i propri sogni.

Se è possibile comprare l’infelicità, infatti, allora è possibile anche il non comprarla.



---

# **Parte prima**

# **Biografia dei sensi**

# **di colpa**



# Il peccato originale

Cos'è che nel corso della vita può fare sentire in colpa?

Rispondere a questa domanda può sembrare complesso e ardimentoso, eppure basta poco per fornire un elenco quasi interminabile di possibili sensi di colpa che le persone possono portare dentro di sé. Come per tutte le cose, basta, infatti, iniziare dal loro principio. Nel caso dell'essere umano questo coincide con la nascita o, più precisamente, con la nascita biologica; in altre parole il momento del concepimento.

Tra tutti i sensi di colpa, questo forse rientra tra quelli più importanti, in quanto, seppure possa essere spesso sottovalutato, esercita un'incidenza enorme sulla vita delle persone e non è un'esagerazione dire che spesso ne possa condizionare l'intera esistenza. L'aspetto interessante legato al concepimento dell'essere umano non riguarda solamente il fatto che un figlio possa essere stato desiderato o meno, bensì anche tutte le aspettative positive e negative che, ancora prima della nascita, possano essere già state riversate su di lui.

Il *senso di colpa di essere stati concepiti* si può considerare come il “senso di colpa dei sensi di colpa”, un senso di colpa ontologico, in quanto la nascita di ogni persona è ac-