

SENTIMENTI

# Mi sento in colpa

di Paola Emilia  
Cicerone

**Il senso di colpa non è sempre negativo: indica la presenza di un dibattito interiore e ci aiuta a mantenere le relazioni con gli altri. Ma guai a trasformarlo in autolesionismo**

**S**uccede a tutti, di sentirsi in colpa, talvolta a ragione. Ma spesso succede di sentirsi colpevoli senza motivo. Ci sono persone che si sentono in colpa senza aver fatto niente di male, o senza aver fatto niente del tutto. Per il solo fatto di essere quelli che sono, di avere qualcosa che altri non hanno, di non riuscire a risolvere un guaio di cui non sono responsabili. «È importantissimo il rimorso, io lo sento continuamente e non ho mai fatto niente», commenta in *Broadway Danny Rose* Woody Allen, uno che sui sensi di colpa ha costruito una fortunata carriera.

«Non penso di combinare grossi guai, eppure in ufficio mi hanno soprannominata "che ho fatto?", perché basta uno sguardo severo a farmi pronunciare quella frase», osserva un'impiegata trentacinquenne. Il senso di colpa è un'emozione diffusa: «Come spiegare altrimenti la fortuna di chi chiede l'elemosina?», sottolinea lo psicoanalista Giovanni Foresti. «D'altronde è un tema centrale nella tradizione delle religioni, che sono le psicoterapie tradizionali dell'umanità. Una centralità che oggi tendiamo a guardare con sospetto, ma che corrispondeva, e corrisponde, a bisogni profondi degli esseri umani».

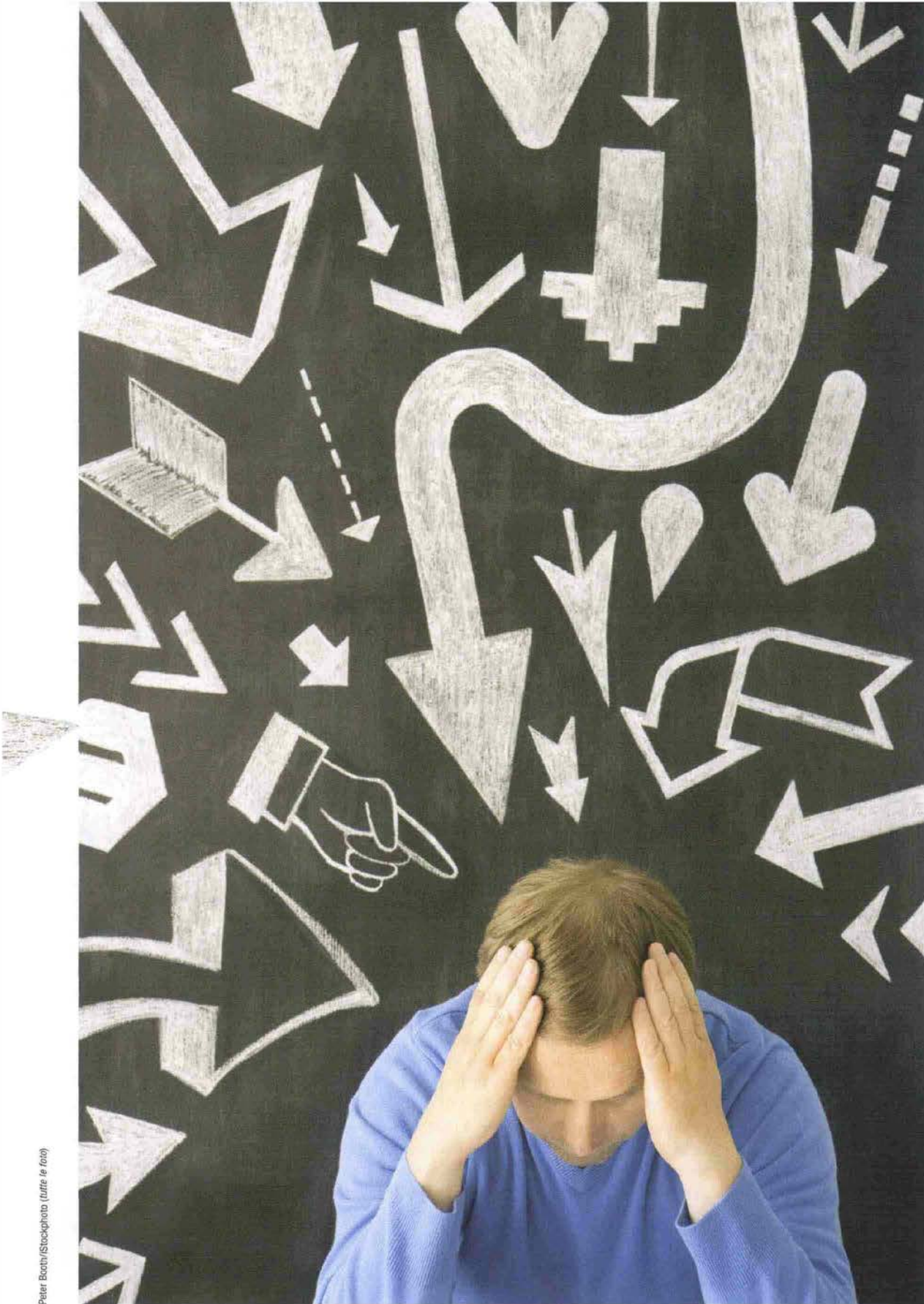
Ma di che si tratta esattamente? Il senso di colpa è un mix di elementi emotivi e cognitivi, definibile come il sentimento spiacevole che deriva dalla convinzione, anche ingiustificata, di aver danneggiato qualcuno, correlato all'altruismo e all'empatia per le altrui sofferenze. Ma anche, a livello più profondo, alla paura di una punizione interiorizzata da parte delle figure significative.

Su una cosa tutti sono d'accordo: per quanto possano farci stare male i sensi di colpa, non soffrirne affatto è molto più allarmante. «Oggi si tende a considerare il senso di colpa un limite e un sopruso», precisa Foresti. «Mentre i problemi clinici prevalenti sono di segno opposto, vediamo sempre più spesso persone che fanno soffrire gli altri, perdono il contatto con la propria interiorità e quindi anche con la capacità di sentirsi in colpa: i cosiddetti impuniti che pensano che tutto sia loro permesso».

## ► Giudizio morale

Bisogna però distinguere, perché esistono sensi di colpa di vari tipi che sembrano addirittura attivare aree cerebrali diverse. Francesco Mancini, psichiatra e direttore della scuola di psicoterapia cognitiva di Roma, distingue tra sensi di colpa altruistici e deontologici, insomma tra il disagio di chi si chiede «perché io sono così fortunato?» e quello di chi viola una norma morale della società in cui vive – con qualche costante come il tabù dell'incesto, le leggi morali cui sentiamo di doverci attenere sono discretamente fluttuanti – e si domanda «come ho potuto fare questo?».

«Indagini effettuate con tecniche di *neuroimaging* mostrano che nei sensi di colpa altruistici si attivano aree legate alla teoria della mente, ossia alla capacità di attribuire agli altri stati mentali, in quelli deontologici, invece, le aree cerebrali che mediano il disgusto, come le *insulae*», spiega Mancini. Un dato che sembrerebbe apparentare queste due emozioni. Anche la vergogna spesso accom-



Peter Bocthy/Stockphoto (tutte le foto)



pagna il senso di colpa deontologico, tuttavia, precisa lo psichiatra, «si tratta di emozioni distinte: il senso di colpa è legato alla propria immagine personale, al giudizio morale che diamo di noi stessi, la vergogna invece al giudizio degli altri su di noi, al desiderio di fare bella figura. Chi si sente in colpa, per esempio, non arrossisce».

La maggior parte dei sensi di colpa immotivati, però, è di tipo altruistico. Parliamo di una versione meno estrema di sindrome del sopravvissuto – il disagio di cui soffrono i reduci dei lager, e in generale chi fatica ad accettare di essere uscito vivo da un evento drammatico in cui ha perso familiari o amici – «che si potrebbe definire “emozione della buona sorte” o “colpa dell’innocente”», osserva Mancini. Le varianti sono infinite. Posso sentirmi in colpa perché sono più bello, ricco o sano di X, o perché un bel ragazzo sceglie di uscire con me e non con la mia amica.

«Io mi sento in colpa quando parlo di lavoro con qualcuno, non necessariamente della mia professione», commenta un giovane toscano che lavora alle dipendenze di una grossa azienda. «Mi sento come un *hibakusha*, un sopravvissuto all’olocausto atomico della precarietà: sarà esagerato, ma è così». «Alle elementari frequentavo una scuola privata dove qualche piccolo privilegio era la norma – aggiunge una manager milanese – alle medie poi sono passata alla scuola pubblica, e ho scoperto che mi sentivo a disagio quando raccontavo cose che mi sembravano normali – le serate a teatro, la tata, le vacanze all’estero – ma che molti miei compagni non avevano». Come se un senso di giustizia ci impedisse di accettare serenamente disparità che viviamo come ingiuste.

A questa famiglia possono appartenere anche i sensi di colpa legati a un senso del dovere molto esteso: quelli che ti spingono a fare di tutto – anche finire il lavoro dei colleghi – perché «la baracca» vada avanti al meglio. «In questo caso – osserva lo psicoterapeuta Nicola Ghezzi – la sensibilità non è legata solo a singoli individui, ma anche all’ambiente e alle strutture sociali, come l’ufficio o la scuola, nei confronti delle quali è possibile sentirsi in colpa se tutto non va per il meglio». E oltre ai sensi di colpa individuali ci sono quelli collettivi: «Pensiamo all’atteggiamento della Germania dopo la seconda guerra mondiale», osserva Foresti. «E oggi si sta diffondendo un senso di colpa collettivo degli adulti nei confronti dei giovani, man-

mano che ci si rende conto che, per la prima volta nella storia dei progressi dell’umanità, lasceremo ai nostri discendenti un mondo più povero di quello che abbiamo trovato noi».

### ► Tutta colpa delle donne

Sentirsi in colpa è indice della presenza di un dibattito interiore, che può essere elaborato in modo costruttivo, «per esempio per generare azioni socialmente utili, dalle attività riparatrici individuali alla beneficenza», prosegue Foresti. Pensiamo al mecenatismo di Bill Gates, ma anche al bambino che si sente meglio se divide la merenda con l’amico che ha nello zaino uno spuntino poco appetitoso.

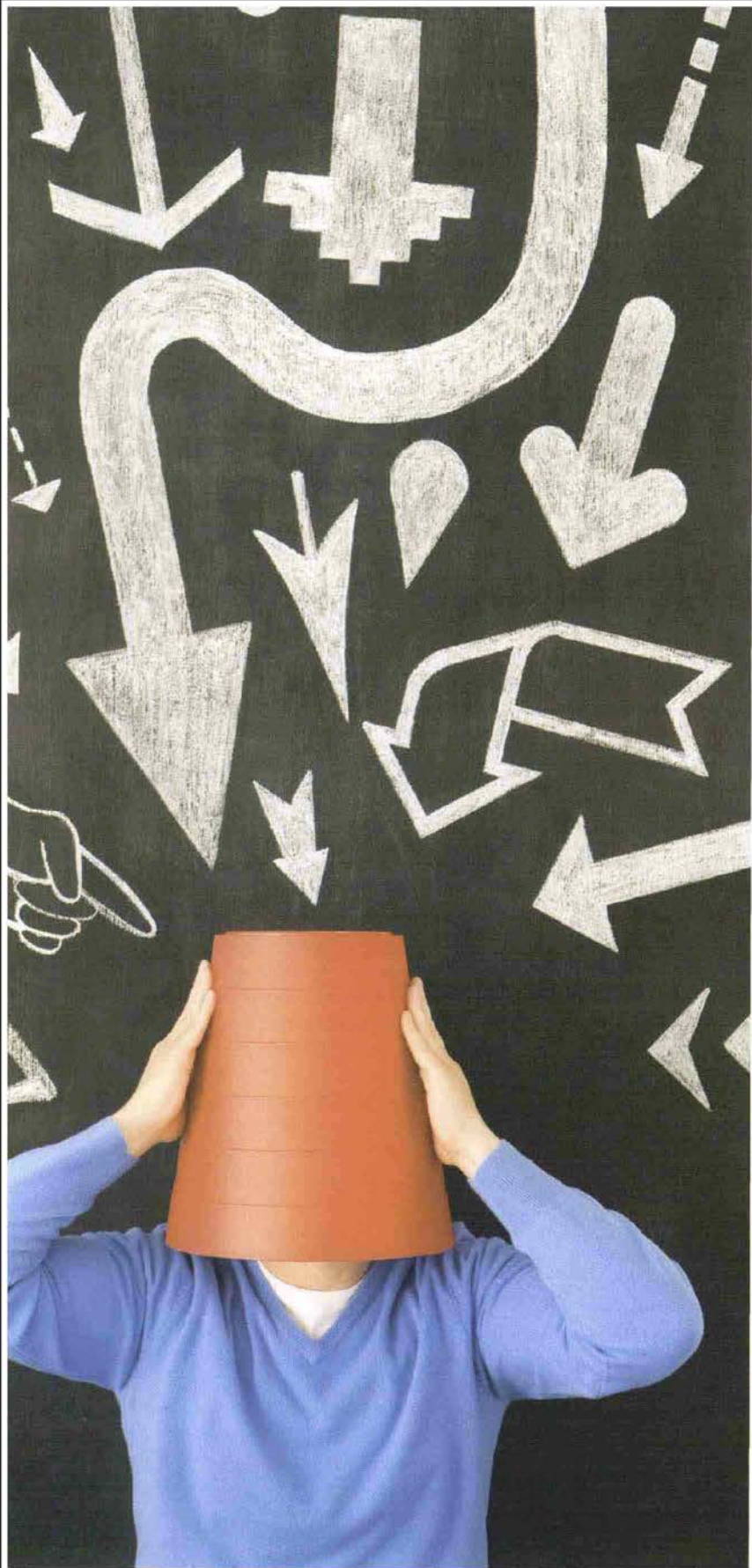
«Le disparità sociali sono inevitabili, ma oltre certi limiti accettarle è difficile, ed è sano che ci faccia star male vedere che alcune persone non possono accedere a un livello minimo di benessere», osserva Ghezzi. Trasformare il senso di colpa in generosità significa trasformarlo in coscienza morale. E anche riconoscerci come appartenenti a una specie altruista, che deve molto alla capacità di stabilire relazioni sociali: non a caso gli impuniti ci affascinano fin quando la loro trasgressione resta in ambiti controllati, mentre chi manca di ogni senso del limite ci fa paura proprio perché lo consideriamo estraneo alla nostra specie. «Si può dire che abbiamo due identità, una individuale, legata agli interessi personali, e una sistemica, di gruppo, che funziona per gli interessi dei nostri simili», spiega Ghezzi. «Siamo portati a identificarci negli altri, e predisposti a percepirne le emozioni: un dato già noto cui la scoperta dei neuroni specchio dà un fondamento neurobiologico».

Comprensibile quindi che la delusione, la sofferenza altrui risuonino in noi anche se non ne siamo responsabili. «Il senso di colpa serve a mantenere relazioni con gli altri, e in giusta dose ci aiuta a maturare – prosegue lo psicoterapeuta – diventa negativo quando si trasforma in autolesionismo, in comportamenti autodistruttivi». Come succede quando i genitori fanno sentire in colpa i figli perché li vorrebbero diversi da come sono. O quando una relazione si trasforma in possesso e qualcuno – genitori o partner – ci colpevolizza perché non gli vogliamo abbastanza bene.

«La componente empatica del senso di colpa può diventare un problema, quando si arriva a eccessi che impediscono di analizzare lucidamente la situazione», osserva Foresti. «Nelle professioni di aiuto, per esempio, un atteggiamento eccessivamente empatico può







risultare improduttivo o controproducente. E anche ai genitori può succedere di diventare incapaci, per un malinteso buonismo, di contenere le pulsioni aggressive dei figli».

### ► Ambienti familiari

L'ambiente familiare resta comunque uno dei luoghi d'origine canonici dei sensi di colpa, tanto da aver dato vita a figure ormai presenti nell'immaginario collettivo, come le madri ebraiche – ma potrebbero essere madri italiane – raccontate da Moni Ovadia o da Woody Allen che nel suo *Edipo relitto* (episodio del film *New York Stories*) si trovava a combattere con un'immagine materna incombente come una figura divina dai cieli di New York. Anche se chi digita su Google i termini «madre» e «sensi di colpa» si trova alle prese soprattutto con le preoccupazioni di donne lavoratrici che non possono dedicare ai figli tutto il tempo che vorrebbero.

Una forma di senso di colpa deontologico, che sembra confermare il fatto che a soffrire abitualmente di sensi di colpa siano soprattutto le donne. Come confermano studi recenti di Itziar Extebarria, psicologo dell'Università dei Paesi Baschi a San Sebastian, che sta lavorando per chiarire la questione: «Moltissime ricerche, ma non tutte, mostrano che le donne provano maggiori sensi di colpa, in particolare per quanto riguarda le relazioni interpersonali», spiega Extebarria.

Un dato che viene solitamente messo in relazione con il fatto che le donne sono anche più empatiche. Anche se i sensi di colpa femminili hanno una marcata componente ansioso-aggressiva, «legata cioè non all'empatia, ma a sentimenti di rabbia spesso inespressa, oltre che a stati ansiosi». Un dato che rende le donne più facilmente vittime di manipolazioni emotive, oltre a compromettere le relazioni con gli altri. «Ed è interessante notare – osserva Extebarria – che tra le partecipanti allo studio, tutte di nazionalità spagnola, i sensi di colpa sono meno pronunciati nelle più giovani, cresciute in un'epoca in cui i metodi educativi vigenti durante il franchismo, rigidamente ispirati alla morale cattolica, sono stati rimpiazzati da modelli più liberali».

«Il senso di colpa ha un ruolo importante nel governo della prole, ed è una caratteristica proverbiale della cultura ebraica», osserva Foresti. «Anche se un atteggiamento basato sul ricatto emotivo e sulla colpevolizzazione ha il pregio di essere riconoscibile, e quindi più facilmente affrontabile».



## Strategie di colpevolizzazione

Far sentire in colpa gli altri? C'è chi ci riesce benissimo. Le strategie di colpevolizzazione «impiegano strategie cognitive complesse, non ancora sufficientemente studiate in ambito psicosociale», osserva Maria Miceli dell'ISTC CNR, che all'argomento ha dedicato vari studi. Se il senso di colpa ha un ruolo nel favorire lo sviluppo morale e il senso di responsabilità, «le strategie di colpevolizzazione contribuiscono all'apprendimento e all'interiorizzazione di norme sociali, oltre a funzionare come strumento per esercitare il proprio potere sull'altro», prosegue la psicologa. «L'obiettivo è far sì che sia il supposto colpevole a riconoscersi responsabile, riducendo la propria autostima morale».

Con meccanismi e modalità diverse: si può passare da una constatazione – «mi sono ammalato», nel caso in cui l'accusa riguardi la mancata risposta a una richiesta d'aiuto – a un'accusa diretta («mi hai fatto ammalare») passando per «se non avessi dovuto fare tutto da solo non mi sarei ammalato». Oppure aggredire con un rimprovero esplicito («ti rendi conto di quello che hai fatto?») o rimproverare in termini ipotetici («se lo avessi fatto ce l'avrei a morte con te») «in un modo che

rende impossibile una confessione o un chiarimento», sottolinea Miceli. In altri casi si può fare appello alla trasgressione di valori condivisi («non puoi avere la coscienza tranquilla»), chiamare in causa una terza persona («chissà come la prenderà X») o usare un ricatto affettivo («mi hai fatto soffrire»).

Ci sono poi strategie più complesse perché apparentemente «adottive»: come perdonare il «colpevole» o proporre delle scuse per il suo comportamento, «con argomenti ovviamente poco sostenibili, ma affermati con convinzione», sottolinea Miceli. Oppure assumersi la responsabilità di quanto accaduto («non è colpa tua, sono stato io che...») o rifiutare un gesto riparatorio («non c'è bisogno che ti disturbi»). «Tutte strategie che corrono il rischio di rassicurare un vero colpevole, non favorendo il riconoscimento del suo torto» avverte Miceli. Ma se il destinatario è già incline al senso di colpa sono anche più efficaci di quelle aggressive, perché favoriscono un'assunzione «spontanea» di responsabilità, lasciando il «colpevole» impotente di fronte al colpevolizzatore, così magnanimo da cancellare il torto ricevuto: a questo punto, l'unico risarcimento possibile non può che essere il senso di colpa!

A volte anche genitori assenti o troppo severi possono generare sensi di colpa. «Oppure comportamenti trasgressivi, che sono generati dai sensi di colpa e allo stesso tempo ne aumentano l'intensità», osserva lo psicoanalista. «La trasgressione e un comportamento eccessivamente "virtuoso" possono essere due risposte solo apparentemente opposte a un'analoga situazione, un rapporto distorto con l'autorità. Non a caso Freud parla del "delinquente per senso di colpa" di chi, proprio perché si sente in colpa, può commettere azioni inaccettabili per suscitare una punizione».

Entro certi limiti una persona abituata a sentirsi in colpa può essere più facilmente colpevolizzabile, anche se non sappiamo fino a che punto: «Può succedere, per esempio, che chi ha un fratello sfortunato perché meno brillante o attraente, oppure perché malato, viva sensi di colpa di cui spesso non si rende conto, e che si manifestano con l'evitamento del successo», osserva Mancini.

### ► Un'emozione narcisistica

Vulnerabili ai sensi di colpa sono anche le persone condizionate da eventi esterni, e i depressi, in cui il sentirsi in difetto abbraccia tutte le manifestazioni della personalità: «Ci sono studi – osserva Mancini – che mostrano come le persone depresse siano più porta-

te al senso di colpa di tipo altruistico, mentre chi soffre di disturbi ossessivi è più facilmente portato ai sensi di colpa deontologici».

Ma non può essere che i sensi di colpa nascano anche da una sopravvalutazione delle proprie capacità, o dalla sensazione narcisistica di essere, in qualche modo, al centro del mondo? «Può succedere di sentirsi in colpa perché si pensa di avere più controllo sulla situazione di quanto effettivamente si abbia», spiega Mancini. «Ma non si tratta necessariamente di narcisismo, quanto di un meccanismo cognitivo innescato dal senso di colpa: ci sono studi che mostrano come il senso di colpa influenzi la percezione della casualità tra i due eventi, fino a sentirsi gli unici responsabili». Chi si sente in colpa, insomma, tende a mettere le proprie azioni al centro del mondo. Se mi sento in colpa perché «ho fatto piangere mia madre», tenderò a minimizzare gli altri eventi che possono aver scatenato il pianto: è colpa mia, e tanto basta.

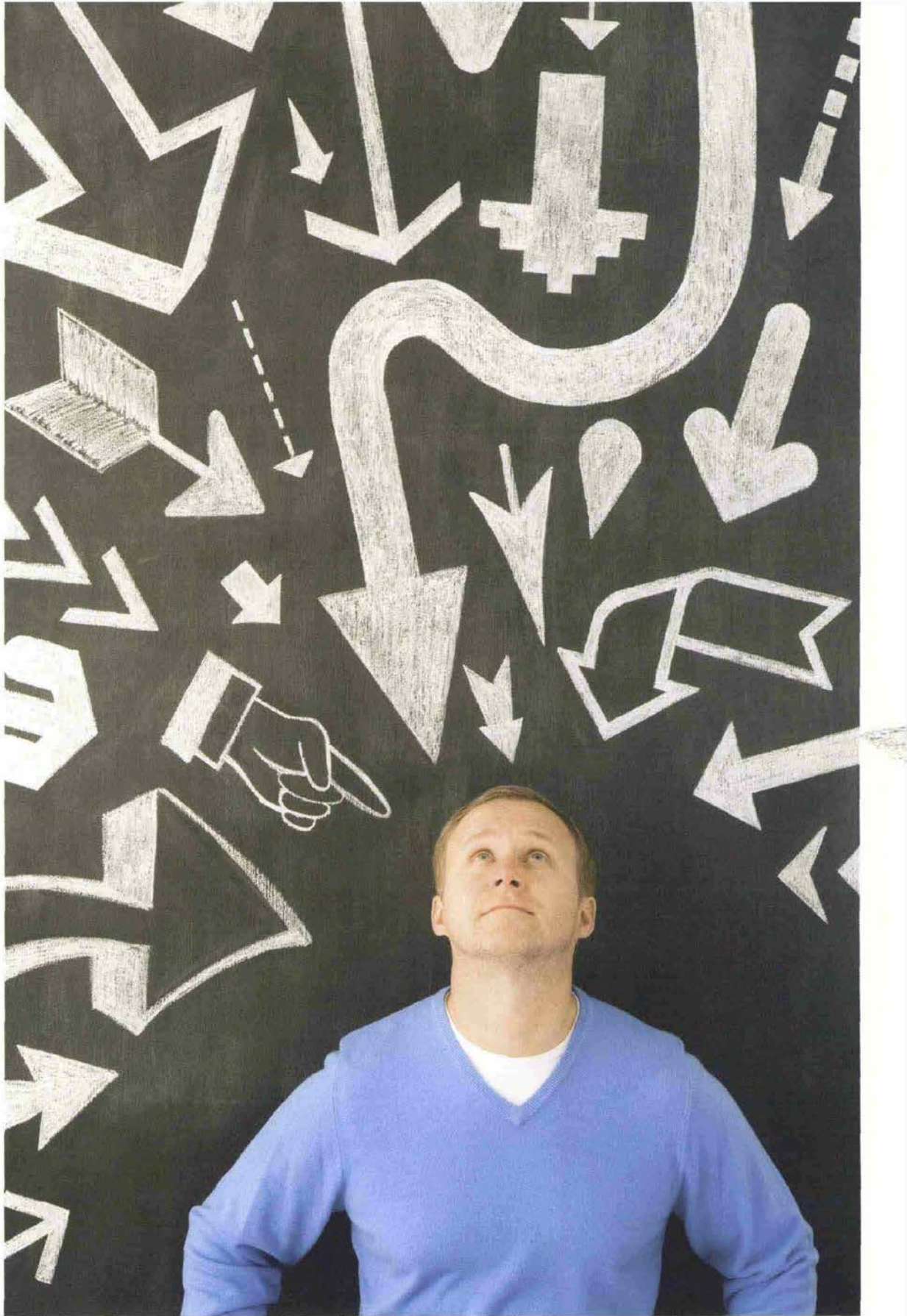
Il pensiero psicoanalitico suggerisce di esaminare questi processi mentali con attenzione. «Quando si arriva alle radici di un senso di colpa apparentemente immotivato, di solito si trova un sentimento ostile nei confronti di qualche componente della famiglia o di un suo sostituto», spiega Foresti. Un atteggiamento che provoca ciò che gli analisti defini-





www.ecostampa.it





www.ecostampa.it



scono «formazione reattiva», un meccanismo di difesa che la psiche usa per proteggersi da stimoli ansiogeni o conflittuali. L'ostilità può tradursi in un atteggiamento compensatorio, un eccesso di attenzione nei confronti degli altri. «Spesso questi sensi di colpa risalgono all'infanzia, sono radicati a livello inconscio nella struttura di personalità. E a volte diventano oggetto di riflessione solo quando appare un interlocutore – la persona nei cui confronti ci sentiamo in colpa – che ne facilita l'emersione», osserva Foresti. «Ma su questo terreno il know-how liturgico dei religiosi è superiore al nostro, ha elaborato strumenti rituali efficaci. La cultura laica è sprovvista di simboli adeguati per gestire socialmente questo accumulo di malessere».

Che il disagio abbia radici profonde o nasca da problemi contingenti, è certo che ci sono persone – e i mendicanti sono solo l'esempio più innocuo – che riescono a sfruttarlo per il proprio tornaconto. «I manipolatori sono narcisisti ed egoisti capaci di mascherarsi fino ad apparire vittime», spiega Ghezzi. «Un meccanismo che funziona solo fino a quando si viene scoperti. E spesso queste persone finiscono col rimanere sole». Anche ai colpevolizzati cronici d'altronde può succedere di colpevolizzare gli altri senza rendersene conto: «Mi è successo con mia sorella – commenta un avvocato romano – una volta, eravamo ancora adolescenti, mi ha detto che non l'avrei mai più fatta sentire in colpa: fino ad allora avevo pensato di essere l'unico in famiglia a soffrire di sensi di colpa».

## ► Prendere le distanze

Ma la colpa fa parte dell'esistenza. L'importante è riuscire a gestirla, a perdonarsi se le circostanze lo richiedono, a non farsi strumentalizzare da altri. «Il senso di colpa è il segnale che esiste un dilemma morale su cui può valere la pena di riflettere», spiega Ghezzi. In campo sentimentale, per esempio, il senso di colpa generato da mancanze vere o presunte può indicare che un rapporto non corrisponde più alle nostre esigenze e far scattare una riflessione che porta a risolvere il dilemma, quindi a superare il senso di colpa.

Se un figlio viene trattato da ingrato può ragionare sul fatto che a quarant'anni vive da parassita in casa dei genitori e cambiare atteggiamento per far capire che ha compreso il problema. «Questo genera benessere, e porta al superamento del senso di colpa», spiega Ghezzi. «Però non sempre è possibile una

transazione, per quanto conflittuale: la madre anziana che vuole tenere vicino il figlio e lo fa sentire in colpa fa un uso egocentrico dell'amore». Come capire se abbiamo o no ragione di sentirci in colpa? Per individuare la differenza tra colpa soggettiva e colpa oggettiva, insomma tra la nostra percezione e la realtà dei fatti, Mancini propone l'esercizio del doppio standard: quando ci sentiamo in colpa per qualcosa, valutiamo l'entità del nostro senso di colpa, e proviamo poi a pensare che sia stato un nostro amico a compiere l'azione che ci fa stare così male. Se il senso di colpa è immotivato, è probabile che saremo pronti a trovare molte giustificazioni per il suo operato, e a ritenere che non abbia ragione di sentirsi in colpa. «Dobbiamo tenere presente – prosegue Mancini – che l'emozione della colpa ci porta a sopravvalutare le conseguenze delle nostre azioni: se ragioniamo sui comportamenti altrui, l'emozione non interferisce con i nostri processi cognitivi e possiamo avere un punto di vista più lucido».

Ai partecipanti a un esperimento è stato chiesto di immaginare di essere usciti dalla casa di un amico chiudendo male la porta: «Metà del gruppo era stato sensibilizzato nei confronti dei sensi di colpa, e si è visto che proprio questi soggetti giudicavano più probabile l'ingresso dei ladri e più grave il possibile furto, rispetto ai soggetti in cui non era stato indotto senso di colpa», spiega Mancini. «Quando poi è stato chiesto ai soggetti intervistati di immaginare che fosse stato l'amico a lasciare aperta la porta del loro appartamento, la probabilità e l'entità del furto sono state considerate meno gravi».

«Per lavorare davvero sui sensi di colpa bisogna andare alle radici del problema, prendere atto dell'apparentemente incomprensibile e accettare il fatto che alla base del proprio atteggiamento c'è qualche ragione», ribatte Foresti. «Certo, è un percorso più lungo, ma dà risultati duraturi: il senso di colpa ha a che vedere con la responsabilità, e costruire un dialogo interno adeguato può aiutarci a fare i conti con le nostre esigenze trasgressive e a diventare adulti responsabili, anche imparando a essere cattivi e a dire di no quando necessario». Anche perché il «no» in molti casi è davvero l'unica soluzione: quando non ci sono possibilità di confronto – su questo tutti gli psicoterapeuti sono d'accordo – l'unica cosa da fare è prendere le distanze riducendo l'investimento affettivo nei confronti di chi ci fa sentire in colpa. ■

## IN PIÙ



GHEZZANI N., *Volersi male. Masochismo, panico, depressione. Il senso di colpa e le radici della sofferenza psichica*, Franco Angeli, 2002. Sensibilità, sensi di colpa, masochismo morale. Partendo da una serie di casi clinici, l'autore spiega come il senso di colpa può rovinarci la vita e, nei casi più gravi, generare depressione e altre patologie. Trasformando un tratto psicologico positivo – l'attenzione nei confronti dei nostri simili – in un ostacolo insormontabile.