

## IL SENTIMENTO DI COLPA

Nel mio lavoro clinico di psicoterapeuta, incontro quotidianamente la sofferenza dell'individuo, relativa al fatto di sentirsi colpevole dei propri disturbi, disagi, incertezze, paure. Egli si accusa sostanzialmente di essere se stesso così come è. I clinici, psicologi e psichiatri, specialmente se non esercitano la psicoterapia, ma soltanto la psicofarmacoterapia, tendono a trattare l'autocolpevolizzazione come un sintomo dello stato morboso della persona, per esempio, dello stato depressivo.

Nel mio lavoro e in un libro che sto sviluppando, io non mi limito a considerare l'autocolpevolizzazione come un sintomo, ma la considero nella sua consistenza di processo cognitivo. In pratica chi si accusa, si denigra e si autocolpevolizza, per farlo, sta pensando e sta pensando i suoi pensieri, di cui è proprietario a causa della sua formazione culturale. I pensieri si formano nel tempo, dalla nascita in poi, specialmente negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza. Essi, sia nei contenuti che nei processi, dipendono in gran parte, dai contenuti e dai processi propri delle persone che hanno caratterizzato l'ambiente sociale ed umano dell'individuo, durante quegli anni di crescita. I pensieri si formano, in quegli anni, nel cervello umano, sia per mezzo dell'INDUZIONE che gli altri propongono o impongono al soggetto giovane e sia per la DEDUZIONE che attua il giovane soggetto stesso. Tuttavia va considerato che la deduzione, sarà compiuta utilizzando i precedenti elementi indotti, per cui la ipotetica libertà deduttiva del soggetto, è in realtà il margine che l'induzione consente.

Del resto, a secondo ciò che pensiamo e come lo pensiamo, ecco che sentiamo le nostre emozioni. Le emozioni sono la conseguenza di ciò che noi ci diciamo dentro, cioè pensiamo, sia consapevolmente, che inconsapevolmente. Dunque, se sentiamo i nostri stati d'animo ed emozioni a secondo l'interpretazione cognitiva che facciamo della realtà e se questa interpretazione, cioè pensiero, non la abbiamo mai scelta, ma si è formata nella nostra mente, quando eravamo bambini e adolescenti, per quei processi induttivi e deduttivi che ho detto, come possiamo sentirci giustificatamente colpevoli delle nostre emozioni, specialmente quando esse sono limitative, come la paura e l'angoscia? E dato che poi le nostre scelte di comportamento sono subordinate a come ci sentiamo emotivamente, come possiamo colpevolizzarci dei nostri comportamenti limitati e inceppati dalla nostra paura e angoscia?

Il lavoro terapeutico di decolpevolizzazione, tuttavia incontra di solito degli ostacoli, nel fatto che l'individuo normalmente non rinuncia facilmente all'illusione di avere molto più potere e molto più libero arbitrio, di quanto in realtà ne abbia. Accettare il dato di fatto, circa gli automatismi della propria formazione psicologica, avvenuta durante gli anni evolutivi e in realtà mai scelta dall'individuo stesso, significa attribuire alla casualità molto più potere di quanto si immaginava e questo viene di solito vissuto come una forte ferita narcisistica,

limitativa dell' illusione circa la propria potenza decisionale, di scelta e in definitiva di colpa o merito (colpa e merito, sono i due versanti della stessa medaglia).

Fa bene capire che non si ha colpa di essere se stessi, in quanto non si è mai scelto alcunchè per esserlo, ma fa anche molto male capire che, poichè è così, il senso della propria individualità e identità sembra repentinamente impoverirsi rispetto all'illusione precedente. A volte, nel lavoro psicoterapeutico, sembra assistere a resistenze alla guarigione, dovute proprio alla difficoltà a rinunciare all'illusione di avere più potere di scelta. Il paziente spesso, anche se involontariamente e per meccanismi inconsci o automatici, mantiene questa illusione, mantenendo la sua patologia e la sua colpa: "finchè posso giustificarmi che è giusto sentirmi in colpa, posso continuare ad illudermi che posso scegliere e quindi ho la colpa di scegliere in modo errato o il merito di scegliere in modo giusto. Se smetto di sentirmi in colpa, posso assolvermi e sentirmi meglio per questo, ma mi sentirò diversamente male, con un senso di "vuoto", perchè non potrò più credere, anche se illusoriamente, nella ampiezza del mio potere di scelta".

La psicoterapia, con i suoi metodi, tecniche e sofisticate specializzazioni, si occupa, fra tanto altro della psicologia umana, anche di questo fondamentale aspetto della complessa architettura mentale dell'essere umano.

*Infine, forse conviene anche riflettere su quanto segue: nonostante risulti estremamente complesso e difficile manovrare nella complessa architettura mentale umana, anche agli psicoterapeuti, che sono all'apice delle sofisticate specializzazioni neuroscientifiche, tuttavia è comune osservare ogni giorno, come argomenti come la "colpa" e tanti altri pertinenti la psicologia umana, vengano trattati, in ogni luogo pubblico e privato, con eloquente disinvoltura da chiunque e, quel che è peggio, magari approfittando di un proprio prestigioso ruolo suggestivo, con la presunzione di esserne competenti, saggi e a causa di questa presuntuosa convinzione, potere esprimere le loro opinioni come fossero sicure verità assolute sull'Uomo.*

**In ultimo è bene chiarire che, ottenere, con la psicoterapia, il successo di liberazione dal sentimento di colpa, non significa avere compromesso la preziosissima funzione mentale del sapere avere coscienza e padronanza sulle proprie responsabilità.**

**COLPA e RESPONSABILITA', infatti, non sono assolutamente la stessa cosa.**

Dott. Sergio Angileri, Psicologo Psicoterapeuta, [www.psicoterapia-palermo.it](http://www.psicoterapia-palermo.it) ,  
Palermo, 2000

