

TEENS

SUPPORTO,
INCORAGGIAMENTO,
CONSIGLI PER I RAGAZZI.

www.adolescentidoggi.it



GIOVANI, CRESCITA E SENSI DI COLPA

Dr. Antonio Quaalietta - Counselor Relazionale. Personal Coach

Questa news la dedichiamo al tema dei sensi di colpa, un tema che riguarda anche voi ragazzi e non solo il mondo degli adulti!

Voi giovani, infatti, avete abbandonato il pianeta infanzia per dirigervi verso quello degli adulti. In questo viaggio, caratterizzato da cambiamenti, trasformazioni e crescita fisiche e psichiche, imparate a fare scelte, sperimentate nuovi percorsi di vita, date maggior valore al giudizio degli altri, iniziate a relazionarvi con voi stessi e con le persone in modo nuovo. Inevitabilmente, durante questo viaggio verso la maturità, si commettono degli errori e spesso, quando ciò accade, non si sa come andare avanti.

Di solito ci si muove tra due estremi: il senso di colpa e l'assenza di responsabilità.

Per questo paliamone.

Lo facciamo partendo da tre concetti spesso assimilati, confusi o addirittura usati come sinonimi.

La confusione emotiva e il malessere che può derivare da quest'assimilazione sono davvero degni di nota.

I tre concetti da indagare, separare e riconoscere nella loro natura peculiare sono:

- Colpa
- Responsabilità
- Sensi di colpa

Che si tratti di relazioni di coppia, familiari, di rapporti di amicizia e ancor più del rapporto con noi stessi, questi tre personaggi spesso sono parte della storia... conosciamoli.

La colpa

Figura alta e imponente, dura e antipatica ma dai lineamenti ben definiti... dunque, gestibile e affrontabile.

Eh sì, quando la colpa c'è si vede: riguarda fatti e persone cui causiamo reali danni. Siamo colpevoli di azioni quando queste vanno contro qualcosa o qualcuno a sua volta chiaramente identificabile. La colpa è un concetto soprattutto giuridico. Se rubo la pensione a un'anziana signora, sono colpevole del danno (non solo economico) causato alla malcapitata. Sento la mia colpa perché ho la capacità di immedesimarmi nell'altra persona e "sentire" empaticamente come quest'azione le abbia modificato la vita.

La colpa dà sempre anche la possibilità di azioni riparatorie: restituire la pensione, chiedere scusa, scontare una pena, pentirsi, perdonare e perdonarsi. Tutto questo mi dà la possibilità di tornare "in pari" con me stesso, di apprendere e di crescere.

I sensi di colpa

Ombre sfumate, sfuggenti, avvolgenti come scialli, pesanti sullo stomaco, pungenti come una spina... tortura lenta e continua.

Come la definizione stessa mostra, il senso di colpa è una “sensazione” di colpa, un “sentire” un errore dentro di noi, anche se colpa reale non c’è. In realtà non ci sono un danno oggettivo a persone, non una precisa colpa ma c’è una categorica punizione che ci si autoinfligge: vergogna, inadeguatezza e una sensazione cronica che ci blocca impedendoci scelte, comportamenti, a volte anche sensazioni.

La paura che li scatena è quella del giudizio degli altri, di rovinare la nostra immagine e di subire la conseguente ferita narcisistica.

“Che cosa penseranno di me?”...

“Diranno che non sono buona!”.

Tutto questo avviene nella nostra mente non nella relazione.

Nelle relazioni, proprio per la loro alta capacità di inibire i sensi di colpa sono uno strumento di potere.

Facendo sentire in colpa l’altro se agisce in un modo che a me non piace, lo controllo senza mostrargli apertamente una mia richiesta e senza dargli la possibilità di ribellarsi e rifiutare.

Un bel senso di colpa e il problema è risolto. Ricordiamo però che gli altri possono farci male nella misura in cui glielo permettiamo: qualcuno può “regalarmi” un bel senso di colpa, sta a me poi accettare e prenderlo.

Negli ultimi dieci anni di attività di formazione, ma soprattutto in Counseling e in Coaching, ho potuto notare come il senso di colpa è molto frequente nelle coppie, nelle famiglie, ma anche sul lavoro e nei rapporti di amicizia. E riguarda tutte età. Sembra essere una pratica di controllo socialmente accettata, anche se provoca dolore, sofferenza e rabbia.

Impariamo a distinguere il senso di colpa con degli esempi reali.

Mi sento colpevole se:

- “passo una serata gioiosa ed entusiasmante senza il mio partner”
- “ho preso un voto non all’altezza con le aspettative dei miei genitori”
- “non riesco a migliorare un lato del mio carattere”
- “sto bene e mi sento spensierata”
- “non mi cercano e non vengo mai coinvolto dagli amici”
- “non vado in chiesa la domenica”
- “mi sento in colpa perché vivo di sensi di colpa”

In questi pochi esempi, possiamo notare come non c’è un reale danno causato a qualcuno se non a se stessi. La relazione con le persone cui il senso di colpa si riferisce, inoltre, si caricherà di rabbia e negatività perché la vedremo come una relazione che ci toglie libertà; essere schiavi non piace a nessuno.

La responsabilità

Erroneamente assimilata a colpa e sensi di colpa, è invece un concetto quasi opposto rispetto ai due. Essere responsabili della propria vita e delle proprie azioni implica un agire in modo autonomo e consapevole, percependo sempre molte possibilità e libertà di scelta. Agire responsabilmente significa assumersi le implicazioni delle proprie scelte e delle proprie azioni. L’azione responsabile c’è quando siamo consapevoli che al timone ci siamo noi e possiamo costantemente aggiustare il tiro, in base al ritorno che ogni azione produce. I sensi di colpa, come abbiamo visto, rendono schiavi e paralizzano dunque tolgono la possibilità di agire responsabilmente.

Una persona può agire tanto più



TI SENTI COLPEVOLE?

responsabilmente quanto meno sente sensi di colpa.

L’agire responsabile cancella i sensi di colpa poiché prevede sperimentazione, assunzione di rischi che inevitabilmente ci sono nella vita e nelle relazioni, accrescimento della consapevolezza sui propri copioni relazionali, apprendimento di nuove modalità di relazione, crescita.

I sensi di colpa sono una pesante zavorra che impedisce tutto questo.

Passiamo all’azione: gestiamo il senso di colpa! Ti propongo un esercizio pratico:

1. Rintraccia i tuoi personali sensi di colpa;
2. Per ognuno dei sensi di colpa cerca la colpa “reale”;
3. In quelli per cui non c’è una colpa reale, un danno oggettivo, molla la zavorra dicendoti che è arrivata l’ora di riprenderti la tua libertà personale e relazionale;
4. In quelli per cui c’è una colpa reale, trova una giusta “pena” da scontare, un’azione riparatoria (le scuse fatte col cuore sono un vero antidoto in questo caso), apprendi per agire responsabilmente in situazioni simili, perdonati, cresci e vai avanti.

