

Sensi di colpa quali le cause?

Giuseppina Vallini

E' molto difficile individuare le cause della paura d'essere responsabili di ciò che accade attorno a noi. Occorre rifarsi all'infanzia, al rapporto che si è instaurato con i genitori e ai condizionamenti dell'ambiente in cui ciascuno ha vissuto.

La nostra specie, a differenza di quasi tutte le altre, mette al mondo cuccioli inadatti alla sopravvivenza autonoma. In effetti, un bambino nasce con un cervello incompiuto soggetto a lunghi anni di svi-

luppo e maturazione, ragion per cui per moltissimo tempo è realmente inadeguato, incapace e inadatto alla vita sociale.

Una simile realtà non può non lasciare tracce profonde e durature nel modo di pensare e di sentire dell'adulto.

Un bambino si specchia a lungo negli occhi e nei comportamenti degli adulti che lo circondano, accorgendosi e intuendo che è necessario, per stare bene, per essere ben voluto e ben valutato,

agire nel modo giusto rispetto alle aspettative degli altri. In cambio riceverà affetto, cibo, calore e protezione.

Nei primi anni di vita si forma probabilmente l'associazione tra l'idea che gli altri hanno di noi e le nostre possibilità di sopravvivere, compresa la conseguenza logica di "sentirsi in colpa" come effetto di comportamenti non adeguati alle richieste e alle aspettative altrui.

Quest'esperienza fondamentale non si ridimensiona né

scompare quando, una volta divenuti adulti, ciò che pensano gli altri non è più una "questione di vita o di morte".

La paura più grande per un essere umano, oltre a quella della propria morte, è di non valere nulla agli occhi degli altri e di essere considerato negativamente e con ostilità.

Dalla paura di essere valutati negativamente dagli altri, e poi da se stessi, deriva il senso di colpa, universalmen-

Lupi - Mongolia, XX secolo



te diffuso, che è secondo chi scrive l'ostacolo più rilevante alla felicità umana.

Il disagio di colui che non ha stima di se stesso risale ad una coscienza o inconscia accusa rivolta contro se stesso di essere sbagliato, di non valere a sufficienza, di non essere idoneo alla vita e tutto questo per propria colpa.

Quando si prova questa sensazione, è evidente che stanno agendo ricordi emotivi di ferite che, durante l'infanzia, ha subito la propria autostima. Traumi dovuti ad un inadeguato modello educativo, ad episodi come l'abbandono, la mancanza d'affetto, critiche malevole e distruttive, mancanza di rispetto per i propri bisogni emotivi e così via.

Le sofferenze che ne derivano sono spesso inevitabili, legate come sono al processo evolutivo della specie umana e ai molti conflitti esistenti nelle famiglie, ma possono e devono essere prevenute attraverso una maggiore informazione e sensibilizzazione dei genitori

e degli adulti che si occupano dei bambini, insegnanti ed educatori compresi.

I genitori dovrebbero prestare attenzione quando rimproverano i propri figli: stare attenti in pratica a non colpevolizzare, a non essere aggressivi e svalutanti rispetto al bambino, ma positivamente critici rispetto alla trasgressione. In altri termini colpire il peccato ma non il peccatore.

Quanto più sono critiche e aggressive le colpevolizzazioni genitoriali, tanto più si radica nel futuro adulto il senso di colpa, provocando forti emozioni, base di possibili nevrosi.

La colpevolizzazione è lo strumento più potente ed il metodo più utilizzato, a volte senza nemmeno rendersene conto, per fare sentire inadeguato qualcuno.

L'obiettivo, molto sottile, è quello di ottenere un dominio sull'altro dopo averlo indebolito psicologicamente, suscitando dubbi sul suo valore o sulle sue capacità.

I mezzi usati sono soprattutto l'aggressione fisica o verbale, la parola denigratoria o insultante, il distacco emotivo, il ritiro dell'attenzione, l'ironia, il sarcasmo e simili, tutti veleni che intossicano chi li riceve, ma anche chi li produce.

Sono tutti metodi ignobili e distruttivi, usati largamente con i figli, soprattutto nei decenni passati, e, tranne rare eccezioni, nella coppia.

Ognuno può interrogarsi sui propri sensi di colpa, sulle

loro origini e conseguenze, riandando con la memoria all'infanzia e al comportamento degli adulti che aveva attorno a sé.

Allo stesso tempo può osservare il suo comportamento verso altri, siano essi figli, partner, amici o colleghi, e rendersi conto se non tende a riprodurre lo stesso comportamento subito negli anni di formazione.

Perché, come dice qualcuno "i bambini imparano ciò che vivono". ■

I bambini imparano ciò che vivono¹

Se il bambino è criticato, impara a condannare.

Se vive nell'ostilità, impara ad aggredire.

Se è deriso, impara la timidezza.

Se vive vergognandosi, impara a sentirsi colpevole.

Se è trattato con tolleranza, impara ad essere paziente.

Se vive nell'incoraggiamento, impara la fiducia.

Se vive nell'approvazione, impara ad apprezzare.

Se vive nella lealtà, impara la giustizia.

Se vive con sicurezza, impara ad avere fede.

Se si sente amato, impara a trovare amore ed amicizia nel mondo.

1) Dorothy Law Nolte

Feeling guilty which are the causes?

Feeling guilty, as many other heavy burdens we bring with us in our adult life, rises in the first infancy when the child associates the idea to be loved to the answer of his parents, or people who are close to him, expectations.

The "more I am a good" child the "more I'll be loved", on the contrary the "less I am the way the others want me to be" and "the less I'll be worthy of their love, care, protection and sympathy".

This important experien-

ce, that remains in the deepest part of us, can be difficult to reveal in our adult life and often our esteem depends on how much we felt guilty in our childhood for not having done what the world was asking us.

Being good educators means to pay attention when we punish or correct a child's mistake to how much in doing it is due to our neglected expectations or suffering or memory of our frustration and the negative response should always be to the action and

not to the person.

Also laying the blame on each other in a subtle way in the relationship makes it bad and creates wrong dependences that imprison ourselves.

Often the aim is to gain power on the other person after having shut down his self esteem doubting about his value or capacities.

It seems a wicked attitude and it is, but who never had it?

Therefore let's do an accurate

exam of ourselves with the consciousness that we'll build more transparent and clear relationships leaving out our senses of guilt about the others and ourselves.

