Liberati dai sensi di colpa inutili e dannosi

Spesso le relazioni creano inutili vincoli e condizionamenti intorno alla nostra vita: sono i sensi di colpa che, se non vengono eliminati, possono intaccare il nostro benessere

Ogni senso di colpa è un pericoloso veleno emotivo

Ti sei comportato male con un collega? Hai fatto un torto a un amico? Smetti di pensarci, altrimenti scivoli nel passato e inizi a stare male

Come il vento stacca i petali ormai morti di un fiore, così tu permetti alla tua mente di non trattenere e di lasciare andare i sensi di colpa, che sono residui del passato e che possono inquinare il presente.
Mi sembra già di sentirti borbottare: "Fosse facile mettere da parte i sensi di colpa. È tutta la vita che ci provo!". In effetti, i sensi di colpa rappresentano davvero un ostacolo ingombrante nella via per l'autostima. Sono talmente radicati da farti arrivare a pensare che facciano parte del tuo corredo genetico. Sono vivo, quindi mi sento in colpa! Poco ti conforta che tra gli aborigeni australiani o nelle popolazioni della Nuova Guinea il senso di colpa sia meno comune che da noi: di fatto tu vivi qui, è ancora qui che giochi la tua partita, e i sensi di colpa nel terreno culturale cui appartieni spuntano come funghi.
Passi per i sensi di colpa legittimi: trascuri i tuoi figli per il lavoro, non vai mai a trovare tua madre, tradisci tuo marito, sfrutti l'amica... Talvolta, però, ti colpevolizzi per cose di cui non hai la minima responsabilità: il tuo amico non ha ottenuto la promozione e tu ti senti in colpa perché stai facendo carriera; tua sorella ha trenta chili di troppo e ti senti in colpa perché indossi la taglia 42! Il risultato è che, oscillando come un pendolo tra colpe reali e presunte, lasci che questi tarli interiori rodano la tua autostima. Il senso di colpa riguarda un evento passato e, collocandoti nel presente, lo lasci fuori dal tuo spazio mentale. Non definirti e contraddirti ti fa uscire dal modello rigido in cui ti sei fissato e ti mostra che tu puoi essere una cosa, ma anche il suo contrario.

ANALIZZIAMO QUESTO FACILE ESEMPIO PRATICO

Ti senti in colpa per aver risposto male a una tua amica. La richiami per scusarti, ma ha il cellulare staccato. A questo punto, cosa fai?
a) Dilata l'istante: *soffermati sul senso di colpa che provi e realizza che il disagio è legato all'istante che vivi. Non tratti sempre male la tua amica, l'hai fatto adesso. Mentre riporti il centro su di te, sai che non sei solo la persona che ha trattato male, sei anche altro. Colpevolizzarti non cancella ciò che è accaduto, ti fa solo ristagnare in un tempo che non è più. Il senso di colpa si chiude insieme all'istante, una volta trascorso. Se ci torni con il pensiero, prova a ripetere l'esercizio, così puoi stemperarlo del tutto.*
b) Ricorda che il senso di colpa dipende dall'immagine che hai di te. *Più ti allontani dal cliché, più ti colpevolizzi. E inizi a stare male...*

NON PUOI ESSERE SEMPRE A "SENSO UNICO"

Proprio perché non ti capita mai di rispondere male a qualcuno non ti perdoni lo "scatto" che hai avuto. In realtà lei ti ha provocato, anche se questo non ti fa sentire meglio. Le mandi un messaggio di scuse, ma non basta.

Per liberarti del disagio, contraddiciti: *anche se di norma sei gentile con il prossimo, sai essere anche una persona sgarbata. Assumiti la responsabilità del tuo gesto: "Sono stata sgarbata perché io sono anche così". Oggi lo sei stata. Se l'altra persona è davvero tua amica capirà che può succedere anche a te. Nel momento in cui realizzerai che si può anche essere sgarbati, senza che ciò voglia dire esserlo sempre, sarai più indulgente con te stessa e con gli altri.*

Il senso di colpa "cronico" ti allontana dal piacere...

Chi vive nella perenne convinzione di sbagliare sempre o di arrecare danno agli altri sabota il proprio benessere e non riesce a gustare il bello della vita

Sei davanti a una tavola riccamente imbandita? Ti si blocca l'appetito pensando a chi muore di fame.
Stai per comprarti una borsa costosa? Ti trattieni per rispetto di chi fatica ad arrivare a fine mese.
Hai trascorso momenti magici con il partner? Ti senti un mostro perché, mentre tu stavi bene, tuo padre era in un letto d'ospedale. Se soffri di un senso di colpa "cronico", prendi atto del fatto che con esso riesci a tenerti a distanza dalla felicità, dal piacere e dalle emozioni forti. Per uscire dal circolo vizioso, quando vivi uno stato di gioia, collocati nell'istante, lasciati pervadere dal benessere che provi. Prendere confidenza con la felicità, abituarti a riconoscerla come lo stato naturale che si respira nella tua "stanza dell'autostima", metterà sullo sfondo i sensi di colpa.

È anche un comodo alibi per non affrontare i cambiamenti

Il senso di colpa può essere anche un alibi per sostare nell'immobilismo totale: per non sentirti in colpa tieni in vita abitudini e legami in cui non ti riconosci più. "Mi sento in colpa a lasciarlo, quindi sto con lui...", "Mi sento in colpa a non finire l'università, quindi prenderò una laurea che non mi serve...". È ora di cambiare, ma con la scusa del senso di colpa, non ti muovi di un passo e alimenti il tuo malessere.

Prova a immedesimarti in questa situazione - Sei single, lavori fuori città ed è un'abitudine andare a trovare i tuoi la domenica. Da un po' di tempo in qua, però, ogni domenica mattina ti senti in colpa all'idea di disertare la rimpatriata, anche se hai voglia di fare tutt'altro. Finisce che vai dai tuoi col muso e a tavola bisticci con tutti, per poi rientrare a casa col senso di colpa di averli trattati male. Invece di ripercorrere il solito iter, quando arriva il senso di colpa, stai nell'istante e fermati a osservarlo. Non è che non hai voglia di vedere i tuoi: piuttosto non sopporti più le riunioni "rituali" di famiglia. A dire il vero, non ti sono mai andate a genio, anche se per anni le hai subite. Stavolta però basta. Qualcosa dentro di te si sta opponendo a una consuetudine che non ti appartiene. La tua attenzione si sposta dal senso di colpa all'impulso di virare verso un'altra direzione. Ti senti già alleggerito... Assecondando ciò che senti veramente dentro di te, il senso di colpa sbiadisce fino a tramontare.

SOLO SENZA SENSI DI COLPA TORNI AL CENTRO

- *Liberarti dai sensi di colpa ti fa andare più a fondo. È così che prendi atto che una storia è finita, anche se separarsi è doloroso; è così che ti accorgi che quel corso di laurea non ti porterà nulla, anche se tuo padre si dispiacerà; così capisci che il pranzo domenicale dai tuoi non è un'abitudine che ti dà gioia.*
- *Il senso di colpa ti impedisce di vedere in modo schietto la realtà; ti fa restare bambino; ti impedisce di scegliere. Liberandotene, scopri in che direzione ti muovi adesso.*
- *Liberarti di un senso di colpa è come spezzare il filo di una collana: le perle si spargono e tu le rimetti insieme in un nuovo ordine a te più congeniale.*

Liberati dall'ossessione di aver sbagliato

Se hai commesso un errore o una cattiveria, se credi di aver mancato di rispetto a qualcuno, smetti di pensare di continuo a quell'evento

Ti può capitare a volte di fare qualcosa di grave, che proprio non riesci a perdonarti: "Non avrei mai immaginato di potermi comportare così!". Lo spaesamento che ne deriva, unito alla vergogna e alla paura di essere scoperto e giudicato, può provocare a vari gradi di intensità scompensi che dalla disistima sconfinano nella depressione. Scopri come affrontarli. Per quanto possa sembrarti strano, prendere atto dei lati meno edificanti di te, non ti induce a concederti qualsiasi trasgressione, ma ti fa essere più consapevole di te stesso. "Sporcarsi le mani" o toccare il fondo talvolta è quel che ci serve per smettere di dare tutto per scontato, di giudicare senza appello, sapendo che anche in noi sono presenti quelle pulsioni che condanniamo negli altri. Il perbenismo e l'attitudine a scandalizzarsi sono tipici di chi nega a se stesso il proprio versante "ombra", scagliandosi su quello che emerge negli altri. Se, quindi, leggendo i nostri consigli ti accorgi di essere meno moralista, di scandalizzarti meno, sei sulla buona strada!

Ora immagina di trovarti in una circostanza come questa

In ufficio hai tramato ai danni di un tuo collega, anche amico, perché vuoi il suo posto. Oltre al fatto di aver commesso una brutta azione, quello che ti tormenta è che proprio tu che detesti gli intrighi e passi per uno integerrimo, ti sei macchiato di quella colpa. Se anche potessi in qualche modo riparare, ti sentiresti comunque male perché hai scoperto di essere subdolo e senza scrupoli.
Ma che razza di persona sei?

L'atteggiamento giusto - Anche nel caso di colpe gravi, il disagio che vivi diminuisce se sei consapevole di una parte "disonesta" o "senza scrupoli" che c'è in te e che raramente è prevedibile.
Se ormai il danno è fatto e non puoi riparare, darti addosso o chiuderti in casa per la vergogna non paga: otterresti solo di identificarti nella colpa commessa, diventando il peggiore inquisitore di te stesso.

SCOPRI COME TI DEVI COMPORTARE

Invece di farti inghiottire dal senso di colpa, cerca di ritrovare il contatto con te stesso: anche se in questo momento sei l'ultima persona con cui vorresti stare, con te stesso ci devi stare, non hai alternativa.
Affronta l'impatto con la vergogna, la delusione, la rabbia che provi. Non sfuggirle, stai lì e accoglile. Se pure hai scoperto di essere anche così, non sei solo quello. Adesso giochi a carte scoperte, conosci di te cose che ignoravi. Saperti capace anche di "brutte" azioni ti fa percepire come finta l'immagine in cui ti identificavi. Lasciala andare in frantumi, anche se ti viene il magone o arriva la malinconia.
Quell'immagine morta non c'è più: ci sei tu al suo posto, tu che sei vivo, adesso. L'atto commesso appartiene al passato, è finito. Ogni volta che ti tornerà in mente quella colpa e riproverai disagio, soffermati sul fatto che oggi sei una persona diversa: quella che ha commesso quella colpa non esiste più.

Ammetti l'errore solo con te stesso e segui questo rituale

Hai fatto qualcosa di cui ti vergogni. Il senso di colpa ti opprime e pensi che la cosa da fare per sgravartene sia confessarlo a qualcuno. Così, credi, te ne libererai una volta per tutte. In realtà, se cedi alla tentazione, avrai un testimone del tuo atto che, solo per il fatto di sapere, ti ricorderà indirettamente quella colpa per il tempo a venire. Se proprio senti il bisogno di confessare, fallo, ma solo a te stesso.

SCRIVI LA TUA "BRUTTA AZIONE" SU UN FOGLIO

Fallo per intero, senza trascurare alcun dettaglio, come se lo facessi davanti a un accusatore. Descrivi la vergogna e l'imbarazzo che provi, i moventi che ti hanno portato a compiere quell'azione.

PER 7 GIORNI RILEGGI BENE I TUOI APPUNTI

Non risparmiarti nessun particolare, vuota il sacco. Dopodiché nascondi il foglio in un posto sicuro e, ogni giorno, almeno per una settimana, impegnati a leggere a voce alta, la tua confessione. Ti accorgerai, con il tempo, che il tuo senso di colpa è sbiadito.

POI STRAPPA IL FOGLIO E BRUCIALO

Non hai dimenticato quello che hai fatto, ma non ne soffri più. Hai preso confidenza con la parte buia di te, ormai sai che è presente, la conosci, non ti fa più paura o repulsione. Quando leggere la confessione ti sarà indifferente, straccia il foglio e brucialo, disperdendone nell'aria le ceneri.