

## 40 I nostri esperti

### Psicologia: I sussurri dell'Anima

#### SENSI DI COLPA VELENO DELLA MENTE: AFFRONTIAMOLI PER LIBERARCI



Rubrica a  
cura di Lino  
Busato\*

Un sentimento che appesantisce la vita di molte persone è il senso di colpa. Lo definiamo "senso", il che evidenzia di non trattarsi sempre di una colpa oggettiva, ma di una sensazione che la persona ha nei confronti degli altri.

Il senso di colpa inteso come messaggio che porta la mente a riflettere su uno sbaglio per un comportamento specifico, per esempio la consapevolezza di aver causato sofferenza ad un'altra persona, ha una sua valenza positiva in quanto permette di riparare al danno provocato contribuendo allo stesso tempo alla propria crescita personale.

Ma purtroppo non è così per molti che si sentono colpevoli ogni volta che fanno qualcosa, sentono che sbagliano sempre come se fossero la causa di tutto quello che non va, si sentono incapaci, inadeguati ed il peso emotivo del vivere accompagnati da questa sensazione rende opprimente la loro vita.

Una persona pervasa dal senso di colpa rischia di vivere un'esistenza che non le appartiene in quanto impegnata a non sbagliare con conseguente annullamento di parti di sé. Il senso di colpa lo possiamo immaginare come un critico interno che sentenzia, ovviamente in negativo, su tutto quello che la persona non solo fa ma anche pensa.

Il meccanismo di questo sentimento affonda le radici nel passato, in quell'insieme di norme e regole costituenti l'educazione ricevuta specie in famiglia. A volte però i genitori vanno in po' più in là e sulla base di loro desideri instillano nel figlio delle pesanti aspettative spesso arrivando a soffocare parti della personalità: il genitore che colpevolizza non passa al figlio che ha sbagliato qualcosa, ma che è sbagliato lui.

Un genitore che educa dà le regole certo, ma è soprattutto importante che dia al figlio un buon sostegno per la crescita accompagnandolo nella sua realizzazione. Questo per molti genitori è difficile in quanto hanno con sé l'eredità a volte difficile e pesante di quando loro erano figli.

Cosa fare per liberarsi dai sensi di colpa?

Innanzitutto riflettere sul fatto che il senso di colpa non è legato all'esperienza del presente, che si può superarlo se si comincia a guardarsi dentro chiedendosi soprattutto: "perché non lascio andare questa zavorra adesso?"

Ricordati che come tante altre cose anche i sensi di colpa vanno in prescrizione!

Attraverso un percorso tormentato, ma inevitabile, si possono quindi chiudere ferite emotive antiche per avviare il processo di decolpevolizzazione che porta a liberarsi da vecchi pesi per poter sperimentare il proprio libero arbitrio. Longchen Rabjam lo sintetizza in maniera illuminante: "Che sollievo per chi ha percorso a lungo le strade della sofferenza deporre il suo pesante e inutile fardello". La vita è difficile di suo, meglio affrontarla con più leggerezza.

\*Psicologo - Psicoterapeuta  
studio@linobusato.it - www.linobusato.it