



Il senso di colpa ha a che fare con la nostra storia personale, con le esperienze di vita fatte fin dall'infanzia. Il sentimento di colpevolezza nasce dal nostro "giudice interiore" che ci mette di fronte agli insegnamenti che abbiamo ricevuto dai nostri genitori, dalla religione e dalle regole sociali, come se si dovesse pagare un prezzo in termini di sofferenza interiore per avere osato desiderare qualcosa di vietato. Infatti basta solo aver pensato di violare una "regola" per vivere una sensazione di disagio, per non sentirsi più la coscienza pulita.

Il bambino impara molto presto a sentirsi in colpa per non aver soddisfatto le aspettative degli altri e spesso quando è spettatore di un divorzio, di una malattia o di una sofferenza dei genitori, si convince di essere responsabile, come se effettivamente tutto ciò che è doloroso o "negativo" fosse, per qualche ragione, colpa sua.

Il sentimento di colpevolezza può celare un senso di onnipotenza ("è tutta colpa mia!"), una specie di volontà di controllo sugli altri e su ciò che si vive, un meccanismo perverso che ci costringe a vivere nella dipendenza, lasciando agli altri il potere di liberarci. La maggior parte delle persone che si sentono "colpevoli" soffrono, in qualche modo la paura dell'abbandono, il timore di perdere un amore o l'approvazione degli altri. Il sentimento di colpevolezza infatti induce ad adottare una certa condotta in funzione della fedeltà al gruppo di riferimento, al di fuori del quale ci si sentirebbe persi. La possibilità di fare una scelta fuori dal coro spaventa, è forte la tentazione di rimanere fedeli al gruppo rinunciando a se stessi e alla propria vera identità. Crescere vuol dire anche liberarsi dai condizionamenti e dalla paura di infrangere imposizioni e regole, adottando un comportamento rispettoso verso il gruppo, ma senza rinunciare a sé.

E la famiglia? Alcuni genitori a volte fanno leva sul senso di colpa dei figli per ottenere cose altrimenti impensabili... sembra quasi che in gioventù abbiano programmato i figli a rispondere - una volta adulti ed apparentemente indipendenti - a determinate sollecitazioni, e i sensi di colpa sembrano essere molto 'gettonati' nella classifica dell'efficacia...

I genitori che cercano di educare i propri figli attraverso i sensi di colpa, hanno fallito nella loro

missione di confronto e dialogo.

Non solo, il futuro di quei bambini sarà segnato dall'insoddisfazione e dalla continua paura di sbagliare, di vivere.