



Mai più SENSI DI COLPA

Capita a tutti: senza volerlo, si fa soffrire qualcuno e poi si viene attanagliate dai rimorsi. E si vive male. Allora scopri come affrontarli e liberartene. Per sempre **di Gabriella Grasso**

■ Pensare di non provarli mai non è realistico. Perché negli incontri & scontri di cui è fatta la vita, è praticamente impossibile non commettere errori, non far soffrire nessuno. E, di conseguenza, non avere sensi di colpa. Però c'è una buona notizia: con l'aiuto dei nostri esperti, puoi imparare ad affrontarli. E a cancellarli dalla tua vita, magari capendo qualcosa in più su di te. «Il senso di colpa è un'emozione intelligente: ti avverte che dentro di te c'è un conflitto che la tua coscienza dovrebbe risolvere, e cioè capire se la "colpa" di cui ti sei macchiata è grave o no», afferma Nicola Ghezzi, psicoterapeuta e autore di *Volersi male* (FrancoAngeli, € 14). A volte basta raggiungere questa consapevolezza per

stare meglio, mentre in altri casi è necessaria una specie di "riparazione" per ristabilire il giusto equilibrio fra te e gli altri. Ma come si applica questo teorema alla vita reale? Qui ti diciamo come passare dalla teoria alla pratica in tre situazioni "classiche".

[HAI LASCIATO IL TUO FIDANZATO. E LUI, CHE È UN BRAVO RAGAZZO, CI STA DAVVERO MALE.

Persino la più cinica delle *Cosmogirls* sa che al mondo esistono anche i good guys. Il brutto di fidanzarti con uno di loro è che, se poi lo lasci, il senso di colpa ti prende più inesorabile che mai. Specie se lui non se ne fa una ragione. Quando vuoi rompere un rapporto profondo con una persona che con te si è comportata bene, è normale provare rimorso. E i motivi sono tanti: pensi "solo" a te stessa, fai soffrire una persona cui vuoi bene, getti alle ortiche mesi di vita insieme. E soprattutto, ti comporti in

modo poco "femminile" da un punto di vista tradizionale: anziché accudire, lasci. «Quando molli il fidanzato, si scatena un conflitto interiore: una parte di te chiede autonomia», spiega Ghezzi. «L'altra, condizionata dalla paura, dice: "Forse se molli quest'uomo, lo farai con tutti. Se non ami e accudisci lui, non sarai capace di farlo con nessuno"».

➔ **Piano d'azione** È normale che ti dispiaccia per la sofferenza del tuo ex. Ma se stai davvero male, allora c'è qualcosa che va chiarito dentro di te. «Forse non sei convinta di aver fatto la scelta giusta», sostiene Ghezzi. «Spesso, il senso di colpa scatta quando dietro un'azione c'è una visione incoerente». Tradotto: forse nei fatti hai imboccato una strada, ma dentro di te continui a domandarti: "Come me la caverò da sola?", "E se ci riprovasimo?", "Non ci sarà un margine di manovra?". Insomma: psicologicamente sei al bivio. E finché ci resterai, il senso di colpa "suonerà" come un allarme. «Solo quando inizierai a percorrere la nuova strada fino in fondo, assumendotene la responsabilità, il dolore si attenuerà: la coscienza ha semplicemente bisogno di decisioni chiare», conclude Ghezzi.

IN UFFICIO TI SEI APPROPRIATA, SENZA VOLERLO, DELL'IDEA DI UNA COLLEGA

Non l'avevi premeditato. Ma quando il tuo capo ti ha chiesto di seguire un nuovo progetto «nato da quella geniale idea»... non sei riuscita a dire la verità. Cioè che la "geniale idea" non era tua, ma di una tua collega. Così, ora lei tiene dei comizi contro di te alla macchinetta del caffè. E tu ti senti una ladra. «Tra le funzioni positive del senso di colpa, c'è quella di placare l'egocentrismo», osserva Ghezzi. «In questo caso lo fa segnalando quanto sia importante, nella vita, avere rapporti di lealtà. E quanto sia pericoloso romperli: se l'unico criterio che adotti nelle tue decisioni è l'individualismo, prima o poi qualcuno si comporterà allo stesso modo con te. E poi non potrai neppure lamentarti».

➔ **Piano d'azione** «Il meccanismo psicologico fondamentale di questa emozione è che, per essere superata, richiede una riparazione», afferma Ivana Castoldi, psicoterapeuta. «Insomma: per placare la sensazione negativa ti serve correre ai ripari». Come? Ricompensan-

do la tua collega, magari coinvolgendola nel progetto incriminato. «Forse il modo più efficace per "espiare" è contrattare con lei il modo per farti perdonare», aggiunge Castoldi. Tenendo conto che il fine ultimo non è tanto (o solo) la tua "assoluzione", quanto ripristinare il giusto equilibrio nella tua bilancia interiore.

HAI RIVELATO IL SEGRETO CHE UN'AMICA TI AVEVA PREGATO DI TENERE PER TE

Ti sei data mille spiegazioni: avevi bevuto troppo, ti hanno teso un tranello... A ogni modo, ormai il danno l'hai fatto: hai spifferato il segreto che la tua amica ti aveva confessato. «Anche qui c'è un patto di lealtà che è stato infranto. Ma questo tradimento potrebbe nascondere qualcosa di più profondo, magari un problema invisibile fra te e la tua amica», suggerisce Castoldi. «Forse un'invidia, una gelosia, un rancore che, inconsapevolmente, ti hanno spinto a rivelare il suo segreto». Vale la pena di farti qualche domanda: spesso, infatti, idealizziamo i rapporti, ma prima o poi la realtà si impone sempre. Questo può essere il momento giusto per guardarla in faccia.

➔ **Piano d'azione** «Il consiglio è di non sminuire la portata di ciò che è successo. Magari per te quel segreto non era poi così importante, ma qui conta la percezione di chi si è sentito tradito», dice Castoldi. «Chiedi scusa, e se la tua amica fatica a perdonarti, non insistere. Una forma di "riparazione" interiore, che la tua coscienza potrebbe accettare per placare il senso di colpa, è proprio questa: lasciare che sia lei a scegliere cosa fare. Anche a rischio di perderla». Scommettiamo che, vedendo che ti rimetti a lei, alla fine ti perdona? □

Con tua madre che fatica!

Sui sensi di colpa familiari si potrebbe scrivere un'enciclopedia! Ecco un caso classico: tua madre ti chiede tempo e attenzioni. Tu, presa come sei dalla tua vita, non riesci a darglieli. Risultato: ti senti in colpa. «In realtà è più un senso di inadeguatezza: credi di essere "sbagliata" perché non sai darle ciò che chiede, partendo dal presupposto che i genitori hanno sempre ragione», spiega Lucio Dalla Seta, psicanalista e autore del libro *Debattere il senso di colpa* (Marsilio, € 12). «Insomma: anche quando difendi le tue ragioni, una parte di te è convinta che le sue siano più valide. Tua madre lo percepisce e si sente autorizzata a interferire nella tua vita. Il trucco per uscirne? Basta cambiare prospettiva e diventare indipendente dal suo giudizio. Solo quando sarai davvero convinta delle tue scelte, avrai il suo rispetto: sembra incredibile, ma è così che funziona».



FOTO DI ASHA FULLER, WADLEY.