

2022

10

**Quadermi**  
del Centro Studi Akropolis



Senso di colpa e sentiero spirituale (2/3)

3. Funzionamento del complesso di colpa

4. Comprensione in vista di un risveglio spirituale

### ***3. Funzionamento del complesso di colpa***

Abbiamo visto come il meccanismo del senso di colpa nasca dall'incastro fra due vuoti affettivi complementari. Da un lato c'è il desiderio di essere riconosciuti in una posizione dominante, di essere obbediti, di sentirsi confermati nel proprio ruolo. Dall'altro c'è la paura speculare di non essere accettati, di perdere il legame, di non valere abbastanza. Da questa doppia mancanza si genera un patto implicito e perverso: ti offro accettazione se mi riconosci autorità; ti offro riconoscimento se mi sollevi dalla paura dell'abbandono.

La relazione si struttura così su un equilibrio distorto: una posizione di forza che fa leva sul senso di colpa dell'altro, e una posizione di debolezza che chiede proprio a quella forza di alleviare il proprio senso di colpa. È un circuito chiuso, autoalimentato, che si riproduce con sorprendente fedeltà in contesti molto diversi.

Lo analizzeremo prendendo in considerazione due situazioni particolarmente illuminanti: la famiglia e l'elemosina.

#### **La famiglia: il primo laboratorio del senso di colpa**

La relazione genitori-figli è un laboratorio esemplare di questo meccanismo. Qui la dinamica del "patto affettivo distorto" si manifesta in forma quasi paradigmatica, e proprio per questo diventa il modello che poi si replica in altri ambiti sociali caratterizzati da una simile asimmetria: docente-alunni, datore di lavoro-lavoratore, dirigente-sottoposto, agente politico-cittadini. In tutti questi casi la struttura è la stessa: chi detiene il ruolo di autorità può usare il senso di colpa come strumento di controllo; chi occupa la posizione subordinata è disposto a sottomettersi in cambio di protezione e accettazione.

Si può dire che il senso di colpa è uno dei primi "insegnamenti" che un bambino riceve. Non perché i genitori lo vogliano consapevolmente, ma perché il senso di colpa è una scorciatoia educativa: permette di ottenere obbedienza senza dover affrontare la fatica di spiegare il perché delle cose e senza correre il rischio di essere contraddetti.

Quando un genitore rimprovera un figlio, ha davanti a sé almeno tre strade:

### 1. *Spiegare il motivo dell'errore*

È la via più faticosa: richiede tempo, chiarezza, capacità di argomentare e, soprattutto, un bambino educato a seguire la bontà di un ragionamento. È la strada più lunga, ma è anche quella che costruisce autonomia e consapevolezza.

### 2. *Esercitare l'autorità*

È la via più solida ma anche la più impegnativa: implica restare emotivamente stabili, essere fermi anche quando il figlio protesta, e soprattutto agire senza cercare il suo consenso. Il genitore può vietare o correggere senza spiegare, facendo leva sul ruolo che ricopre. È una forma di autorevolezza che non si appoggia sul bisogno di essere riconosciuti né ricerca approvazione.

### 3. *Far leva sul senso di colpa*

È la strada più semplice e, proprio per questo, la più diffusa. Non richiede spiegazioni, non espone al conflitto, non mette in gioco l'autorevolezza. Basta dire: "Se fai così, mi fai soffrire", "Se non vieni puntuale a tavola, sei un figlio cattivo", oppure "se fai questo mamma si offende". È un metodo rapido, apparentemente efficace, e che dà al genitore l'illusione di aver ottenuto ciò che voleva.

Il problema è che questa scorciatoia educa il bambino non a comprendere, ma a temere. Cresciamo così con la paura di essere "cattivi", "sbagliati", "maleducati", senza aver mai capito davvero il senso delle nostre azioni. Il senso di colpa diventa un riflesso condizionato, non una bussola morale.

Tuttavia, se il danno per il bambino è evidente, non meno grave è il contraccolpo per il genitore. A prima vista, sembrerebbe che chi innesca il meccanismo ne tragga un vantaggio immediato: il padre che induce colpa ottiene un figlio obbediente e sembra aver raggiunto il suo scopo. Ma è un'illusione che svanisce non appena si guarda al di sotto della superficie.

L'obbedienza ottenuta tramite il senso di colpa non nasce dalla comprensione del bene, ma dalla paura di perdere l'amore del genitore. Il figlio non diventa più consapevole: diventa più fragile.

E il genitore? È davvero soddisfatto?

In realtà no. Perché il vero obiettivo di un genitore non è avere un figlio che obbedisce, ma un figlio che riconosce la sua autorevolezza, che si sente sicuro accanto a lui, che impara a vivere attraverso la sua guida. Il senso di colpa non produce nulla di tutto questo.

- indebolisce il figlio, che non comprende ma teme;

- indebolisce il genitore, che non viene riconosciuto come guida ma solo come fonte di giudizio;
- indebolisce la relazione, che si regge su un patto implicito di paura e bisogno, non su fiducia e crescita.

Alla fine nessuno dei due ottiene ciò che desidera davvero. E l'insoddisfazione resta nascosta, perché tutto sembra "funzionare": il figlio obbedisce, il genitore si sente ascoltato. Ma sotto la superficie si è già formato quel meccanismo che poi si ripeterà nella scuola, nel lavoro, nella politica: una relazione in cui la forza scambia l'accettazione con l'autorità, e la debolezza offre il proprio riconoscimento pur di essere sollevata dalla paura dell'abbandono.

### **L'elemosina come rovesciamento del meccanismo**

Per comprendere fino in fondo il funzionamento del senso di colpa, può essere utile osservare una scena che, a prima vista, sembra opposta a quella analizzata finora: la relazione tra chi chiede l'elemosina e chi la fa. Apparentemente ci troviamo davanti a una dinamica semplice: una persona in difficoltà chiede aiuto; un'altra persona, più fortunata, decide se donare o meno. Ma sotto questa superficie si muove un meccanismo psicologico molto più complesso.

Chi chiede l'elemosina sembra trovarsi nella posizione di massima debolezza; eppure, a livello simbolico, è proprio lui a poter fare leva sul senso di colpa dell'altro. La dinamica si rovescia: la fragilità diventa potere, la richiesta diventa giudizio implicito, e chi dona si trova a rispondere non solo a un bisogno materiale dell'altro, ma al proprio bisogno di sentirsi "buono", "giusto", "accettabile".

Ancora una volta, si ripropone il patto perverso: ti offro una moneta se mi sollevi dal disagio di vederti soffrire; ti offro la mia umiliazione se mi garantisci la sussistenza.

Molte persone che chiedono l'elemosina fanno di tutto per mostrare la propria sofferenza: animali affamati, bambini piccoli, ferite esibite, posture di estrema vulnerabilità. Non si tratta solo di bisogno reale: è una strategia comunicativa che mira a colpire l'emotività dell'altro. Più l'immagine è forte, più chi guarda si sente in colpa per il proprio benessere.

E chi sembra "insensibile" e tira dritto non lo è davvero: sta semplicemente fuggendo dal peso del proprio senso di colpa, cercando di sottrarsi a quella pressione emotiva che lo mette a disagio.

Una volta attivato, il senso di colpa prende il controllo. Non ci si chiede più di cosa abbia realmente bisogno l'altro: si dona per liberarsi dal proprio peso interno, non per aiutare. La moneta diventa il prezzo per comprare il diritto di non sentire più il dolore dell'altro.

È un gesto reattivo, non riflessivo. E infatti, se ci fermassimo a pensare, potremmo accorgerci che:

- chi chiede soldi "per mangiare" potrebbe usarli per drogarsi;
- forse sarebbe più utile offrire del cibo, o anche solo una parola di conforto;
- aiutare davvero richiederebbe tempo, ascolto, responsabilità.

Ancora una volta il senso di colpa è una scorciatoia: ci spinge a dare ciò che ci libera dal peso emotivo, non ciò che serve davvero all'altro.

E ancora una volta il meccanismo si rivela un gioco in cui non vince nessuno. A prima vista sembrerebbe che chi chiede l'elemosina tragga vantaggio dal far leva sul senso di colpa altrui. Un esperimento lo conferma: un lavavetri che rispetta la libertà dell'automobilista guadagna meno della metà di uno che si impone, lava il vetro senza permesso e poi mostra la propria condizione disperata.

Eppure, come nel caso del genitore che ottiene obbedienza tramite il senso di colpa, anche qui il guadagno è solo apparente.

Chi ottiene l'elemosina, riceve soldi "avvelenati": interiorizza l'idea di non valere nulla, di dover mendicare per sopravvivere, di essere costretto a umiliarsi. E chi dona, spinto dal senso di colpa, non si sentirà mai soddisfatto: continuerà a dare per espiare una colpa che non si estingue mai.

Il Vangelo lo esprime con una formula paradossale ma lucidissima: "A chi ha sarà dato, a chi non ha sarà tolto anche quel poco che ha"

Il senso di colpa, come un veleno, danneggia chi lo suscita e chi lo subisce. È una dinamica che impoverisce entrambi: il povero continuerà a sentirsi povero, l'elemosinatore continuerà a sentirsi in colpa.

### **Il piano invisibile: l'energia che si perde**

In conclusione, sul piano più profondo, assistiamo a un fallimento relazionale totale, in cui nessuno riceve davvero qualcosa:

- Il genitore non ottiene autorevolezza.
- Il figlio non ottiene sicurezza.
- L'elemosinante non ottiene dignità né forza.

- Chi dona non ottiene pace né la sensazione di aver davvero agito per il bene.

Prescindendo da ogni valutazione morale, il senso di colpa si rivela essere un meccanismo distruttivo che genera fragilità e disorientamento.

## *4. Verso il risveglio spirituale*

Abbiamo visto come la dinamica di quella che abbiamo definito una “perversione quotidiana” si attivi all’interno di una relazione che sfrutta una vulnerabilità preesistente: la tendenza del soggetto a sentirsi in colpa.

Questa predisposizione, più o meno consapevolmente, viene manipolata per esercitare una forma di soggezione, proprio come accade nel caso dell’elemosinante. L’immagine è efficace perché chi ricorre a questo tipo di potere rivela, in realtà, una mancanza di dignità: è come un indigente che mendica obbedienza, privo di una reale autorevolezza e costretto a ottenerla attraverso il ricatto emotivo.

Occorre tuttavia riconoscere che questa condizione di indigenza – la mancanza di dignità di chi ricorre al ricatto morale – non nasce dal nulla. Spesso è il prodotto di un analogo meccanismo subito in precedenza. Chi oggi mendica obbedienza, ieri è stato a sua volta messo in ginocchio dal senso di colpa. La perversione quotidiana si trasmette così per imitazione e compensazione: chi è stato vittima di una soggezione fondata sulla colpa tende, più o meno consapevolmente, a riprodurla. È una catena che si autoalimenta, in cui la colpa genera colpa e l’indigenza morale di uno diventa la matrice dell’indigenza morale dell’altro.

Se ci poniamo da un punto di vista spirituale, la liberazione dal senso di colpa non coincide con la semplice attenuazione del disagio psicologico. Mentre la psicologia mira a ricomporre l’equilibrio dell’Io, la visione spirituale punta a trascendere l’io. Il vero obiettivo non è più soltanto il benessere psichico, ma la fioritura del Sé. Questo passaggio segna l’innalzamento dal punto di vista egoico-individuale a quello transpersonale, in cui emerge una consapevolezza ulteriore: finché resto prigioniero del mio senso di colpa, rendo gli altri schiavi della mia schiavitù.

Ma come si compie questo passaggio? La via è l’apertura del centro del cuore, il luogo in cui l’altro smette di essere percepito come minaccia o mancanza per diventare la via attraverso cui il Sé si rivela. In questa apertura, la relazione non è più una reazione a catena tra mancanze, ma un’integrità che ci precede e ci comprende entrambi.

Uscire dal meccanismo perverso del senso di colpa significa dunque compiere il passaggio dalla reazione alla risposta consapevole. Significa riconoscere che quella “falla nel sistema” non è solo un errore da riparare, ma anche l’apertura dell’individuale al Sé transpersonale, che ci restituisce non una responsabilità morale verso l’altro, ma la dignità di esistere nella relazione.