

2023

11

**Quadermi**  
del Centro Studi Akropolis



Senso di colpa e sentiero spirituale (3/3)

5. Lo sguardo transpersonale

6. Il lavoro autorealizzativo e il ritorno al Sé

## 5. *Lo sguardo transpersonale*

Se il senso di colpa è una scorciatoia che paralizza, l'innalzamento dello sguardo verso una prospettiva transpersonale permette di superare la strettoia del punto di vista individuale analizzato nei paragrafi precedenti. Abbiamo visto come il meccanismo della colpa nasca dall'incastro fra due vuoti affettivi complementari: da un lato il desiderio di essere riconosciuti in una posizione dominante, dall'altro la paura speculare di non essere accettati. 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, un circuito chiuso che si autoalimenta.

La prospettiva transpersonale consente di oltrepassare questa unilateralità e di cogliere la radice comune delle due posizioni. È uno sguardo da cui diventa evidente che la schiavitù propria e quella dell'altro sono legate dalla stessa fune, e che quindi anche la liberazione è condivisa. In questo orizzonte il senso di colpa smette di essere soltanto un problema e diventa un segnale: la via attraverso cui ci accorgiamo dell'altro e della responsabilità che la relazione comporta. Non si mira più a raggiungere il proprio esclusivo obiettivo (ottenere obbedienza o ricevere accettazione), ma si comprende che il perseguimento del proprio fine è inseparabile dalla qualità della relazione stessa.

Riprendiamo l'esempio della puntualità a tavola. Dire "se non vieni, mi fai soffrire" significa usare la colpa come scorciatoia per ottenere l'ordine. Assumere invece una prospettiva transpersonale implica tenere conto anche del punto di vista del figlio: raggiungere lo stesso obiettivo senza far leva sul suo senso di colpa. Questo richiede più responsabilità, perché obbliga il genitore a farsi carico del peso della propria parola. Significa scegliere consapevolmente se dire: "vieni a tavola perché è bello stare insieme" (la via della relazione) oppure "vieni perché io sono tuo padre e te lo chiedo" (la via dell'autorità).

In entrambi i casi si accetta la fatica di stare nel "vuoto" della propria paura senza colmarlo usando l'altro: si rinuncia al ricatto emotivo e si assume la

responsabilità del proprio ruolo, accettando anche l'eventualità di una resistenza o di un rifiuto senza che questo faccia sentire il genitore non amato o svuotato di senso.

Il passaggio al punto di vista transpersonale rompe così il patto perverso: smettiamo di chiedere all'altro di sollevarci dalla nostra paura e smettiamo di offrire un'accettazione condizionata in cambio di potere. Smettiamo di usare il sentimento dell'altro come strumento di pressione e iniziamo a trattare l'altro – e noi stessi – come soggetti dotati di dignità. È un cambio di sguardo che libera dalla strettoia del punto di vista individuale e apre alla possibilità di una relazione consapevole, non più fondata sulla mancanza, ma sul riconoscimento reciproco, in cui il Sé si rivela come unità e non come identità separata.

## *6. Il lavoro autorealizzativo e il ritorno al Sé*

Di fronte alla necessità di rinunciare alle scorciatoie del ricatto emotivo, sorge una domanda: da dove può venire la forza necessaria per reggere quel 'vuoto' che la responsabilità inevitabilmente crea? Fare leva sullo sforzo e sulla buona volontà psicologica, come farebbe il moralismo, sarebbe non solo vano, ma risulterebbe persino controproducente. L'inadeguatezza dello sforzo morale si rivela, prima ancora che nei miseri risultati, come un'errata consapevolezza: se mi propongo di "migliorare", sto assumendo e alimentando a priori la convinzione di "non andare bene". In questo modo, per quanto si possano conseguire successi esteriori, si finisce per procrastinare la realizzazione della pienezza del Sé, rimanendo intrappolati nel giudizio.

La prospettiva iniziatica, invece, sposta il piano: non sforzo, ma comprensione. La forza non nasce da una costrizione imposta all'io, ma dalla conoscenza della propria reale natura.

Innanzitutto occorre riconoscere che il senso di colpa non agisce sul piano del pensiero, ma su quello dell'emotività: è una forza che nasce e si alimenta nel nostro mondo affettivo.

L'elemento emotivo a sua volta rappresenta il nostro collegamento primordiale alla vita. È un dispositivo biologico che, traducendo segnali neutri in impulsi emotivi, consente una risposta istantanea, che precede ogni analisi. Questo "arrivare prima" non è solo una questione cronologica: significa arrivare laddove la riflessione e la comunicazione razionale non possono giungere.

Dunque non si tratta tanto di correggere un comportamento, quanto di guidare un meccanismo vitale. Il piano emotivo incarna l'aspetto dionisiaco: travolgente e generatore di legami. Tuttavia, il prezzo di tale immediatezza – quello che definiamo come 'processo automatico' – è l'assenza di valutazione consapevole; per questo esso è, per sua natura, focolaio di conflitti.

Comprendere questo meccanismo significa spogliare il senso di colpa della sua carica perversa per restituirlo alla sua nuda funzione di segnale. Abbiamo visto che la

relazione umana responsabile oscilla tra la ricerca dell'unione ("è bello stare insieme") e l'affermazione dell'ordine ("te lo ordino io"). Tuttavia, quando queste vie scontrano l'inerzia dell'inconsapevolezza, il senso di colpa può rivelarsi come una scossa di risveglio: esso è il segnale d'emergenza che si attiva quando il dialogo ordinario è diventato un muro di gomma.

In una relazione che voglia dirsi consapevole, questa "scossa" non è una scelta tattica dell'io per ottenere un vantaggio, ma l'ultima possibilità che la verità ha di farsi strada attraverso la corazza dell'automatismo. È l'urto necessario che interrompe una caduta ipnotica, riportando bruscamente il baricentro verso il Sé quando ogni altra parola ha perso il suo potere di farsi ascoltare.

Il problema della nostra società non è dunque l'esistenza di questo richiamo, ma l'averlo trasformato in un abuso quotidiano che serve a gestire il potere anziché a risvegliare la coscienza. Quando però l'individuo opera dal Centro, quel segnale cambia natura: non è più un ricatto che mira a sottomettere l'altro, ma un **urto di verità** che costringe entrambi a fermarsi. Non si tratta di "usare" la colpa, ma di permettere alla ferita di parlare quando il dialogo dell'io è diventato un sordo monologo. Proprio in questa capacità di colpire direttamente le radici del sentire, il senso di colpa si rivela una chiave potente, capace di scuotere laddove la ragione fallisce.

È qui che la relazione umana viene messa alla prova: nel resistere alla spinta istintiva a ricorrere alla via più facile. Vivere una relazione vera significa infatti trasmutare l'automatismo in azione consapevole. È la sfida della "porta stretta": chi ascolta deve imparare l'arte di attendere senza "scattare", e chi parla deve rinunciare al bisogno compulsivo di forzare la comprensione dell'altro.

Questo 'scatto mancato' è un'impresa eroica di segno opposto a quella della volontà morale: non è lo sforzo di chi vuole aggiungere qualcosa a sé, ma il coraggio di chi sottrae forza all'automatismo, possibile solo a chi ha imparato a governare le proprie reazioni. È il momento in cui, come nella metafora platonica della biga alata (*Fedro*, 246a-b), l'auriga osserva il moto dei cavalli – ossia delle proprie pulsioni – senza cedergli le redini: un gesto di padronanza in cui il *caos* dell'emotività viene ordinato dal centro.

Per comprendere chi sia l'auriga, dobbiamo rispondere alla domanda: *chi sono io?* In un'accezione comune e periferica, tendiamo a identificarci con i nostri contenuti psichici: intelligenza, memorie e zone d'ombra in cui prospera il senso di colpa. Ma più propriamente, io sono il mio centro interiore, "l'ordinatore interno" della tradizione iniziatica. Platone chiarisce questa gerarchia nell'immagine dell'essere

multiforme (*Repubblica*, 588c-589b): in noi convivono un mostro dalle mille teste (le brame insaziabili), un leone (l'elemento animoso e irascibile) e, infine, un uomo interiore (la parte divina). Sebbene la nostra costituzione comprenda l'interezza di queste parti, la nostra vera identità coincide esclusivamente con l'uomo dentro l'uomo.

La *sādhana* – la disciplina spirituale – non consiste nell'uccidere il mostro, ma nel nutrire la parte superiore affinché lo governi. Spesso, infatti, il senso di colpa è il nutrimento preferito del mostro: esso si ciba del giudizio e della reattività per restare al centro della scena, impedendo all'uomo interiore di prendere il comando. In termini vedantici, il sentirsi in colpa è una strategia dell'ignoranza (*avidyā*) per perpetuarsi: l'ego (*ahaṃkāra*) preferisce un'identità sofferente a nessuna identità. Esistere nel dolore è meglio che non esistere affatto. Ecco perché il mostro dalle mille teste è disposto a estendere il proprio tormento pur di garantire la propria sopravvivenza: preferisce la sofferenza all'annullamento nel Sé.

Occorre tenere presente che questo meccanismo è così pervasivo perché a esso ricorrono tutti: non solo il soggetto dominante ma anche il soggetto debole. Il padre fa sentire in colpa il figlio per ottenerne l'obbedienza; ma a sua volta il figlio fa sentire in colpa il padre per la sua durezza. È un circuito irresistibile che perpetua l'illusione dell'io. In questo gioco di specchi, anche il soggetto "debole" trova un'identità nel proprio risentimento: il mostro dalle mille teste si nutre della sofferenza della vittima tanto quanto della superbia del carnefice, poiché entrambi i ruoli servono a evitare l'annullamento nel Sé.

Solo un'azione iniziatica può spezzare questa catena e consentire di uscire dalla caverna: finché si è dentro, si vuole rimanere dentro. È solo per l'irrompere di qualcosa da un piano più alto – quello dell'anima – che può realizzarsi la liberazione.

È in questo senso iniziatico che Platone parla della Giustizia come l'ordine vivente nell'anima, grazie al quale la parte migliore domina sulle altre, permettendo di diventare finalmente 'amici e padroni di se stessi' (*Repubblica*, 443d).

La sfida non è, dunque, zittire l'emotività, ma ordinarla attraverso quel centro interiore capace di creare un *cosmos* dal caos.

Dal punto di vista spirituale, allora, il senso di colpa si rivela come l'eco di quella "voce interna" che denuncia la rottura del Sé. La vita ordinaria si svolge spesso come un processo di allontanamento e "dimenticanza" della propria reale natura: un oblio in cui l'identità si appoggia inevitabilmente sull'approvazione altrui. Il risveglio consiste nel passare da un'identità costruita sul consenso a un'identità fondata sulla

fedeltà a se stessi. Solo così la “spia” del senso di colpa smette di essere un disagio e diventa un segnale inviato dal Sé per indicarci dove abbiamo tradito la nostra verità.

È in questo passaggio dalla prospettiva psicologica a quella iniziatica, che possiamo giungere a una comprensione adeguata del complesso di colpa e, quindi smettere di subirne la portata devastante e la pervasività.

Come ricorda Platone nel *Fedone* (98c-99a), c'è una differenza decisiva tra le cause materiali di un'azione e la sua causa vera. Le prime spiegano come un gesto è possibile; la seconda spiega perché lo compiamo, quale senso l'anima vi riconosce. Dire che Socrate è in prigione perché ha ossa e nervi significa fermarsi alla meccanica; la causa autentica è la scelta della sua anima di non fuggire e di perseguire il bene. Allo stesso modo, traumi e condizionamenti sono solo le “concause” del senso di colpa: i nervi e le ossa del fenomeno. La causa vera è la tensione metafisica dell'anima che avverte la propria frammentazione. Il senso di colpa è l'eco del dolore dell'Essere che ha dimenticato se stesso.

La comprensione autentica del senso di colpa nasce dunque dalla visione dell'Essere come *pax profunda*. La compiutezza a cui aspiriamo non si raggiunge con punizioni o giustificazioni, bensì attraverso il ricongiungimento con la pienezza del Sé: quell'unica Realtà dove l'io, finalmente disidentificato dal 'non-Sé', non ha più bisogno di manipolare l'altro per affermare la propria esistenza, poiché riconosce in se stesso l'imperturbabile totalità dell'Essere.