

DAL SENSO DI COLPA ALLA RESPONSABILITÀ

Il senso di colpa è un vissuto interiore nel quale la persona si sente, in maniera più o meno chiara ed intensa, di essere colpevole di qualcosa e meritevole di punizione. La persona può essere per nulla, poco, abbastanza o molto consapevole di ciò che causa il senso di colpa, il quale può riguardare pensieri formulati, parole espresse, azioni emesse, stati emotivi provati e sensazioni percepite. Soggettivamente, la persona può sentirsi colpevole e meritevole di punizione anche se, oggettivamente, egli potrebbe non lo esserlo affatto, perché nessun danno reale è stato fatto e/o nessuna punizione è stata prevista. Diverse teorie sono state proposte per cercare di spiegare l'insorgere del senso di colpa durante lo sviluppo infantile ma, tra queste, merita di essere assolutamente menzionata quella dell'allieva e seguace di S. Freud, Melanie Klein. Semplificando notevolmente, secondo la Klein, alla nascita il neonato non ha chiarezza della differenza che esiste tra lui e la madre. Attraverso l'allattamento, il bambino inizia a relazionarsi con qualcosa che, progressivamente ma inesorabilmente, è percepito come diverso da sé: il seno della madre. Se il "seno" materno soddisfa i bisogni di nutrimento e di affetto del neonato, per quest'ultimo il seno acquista delle connotazioni positive (**seno buono**, nella terminologia della Klein). Al contrario, se il neonato non viene sempre tempestivamente soddisfatto nei suoi bisogni alimentari e affettivi, il seno acquista una connotazione negativa, persecutoria (seno cattivo, nella terminologia della Klein). Essendo comprensibile che i bisogni del neonato non possono essere sempre tempestivamente soddisfatti, il neonato si trova a dover necessariamente tollerare una certa quota di frustrazione, la quale è vissuta come angoscia e rabbia distruttiva ed è "diretta" verso il seno persecutorio e frustrante, il **seno cattivo**. Questo processo comporta una netta separazione tra un *seno gratificante* (quello buono) ed uno *frustrante e persecutorio* (quello cattivo), quasi che vi fossero due madri con due diversi seni. Ma la relazione che il neonato instaura con il seno (buono e cattivo) non è soltanto una relazione con "oggetti esterni" (il seno buono o cattivo della madre), ma anche una relazione con "oggetti interni" (la interiorizzazione delle caratteristiche gratificanti del seno buono e delle caratteristiche frustranti e persecutorie del seno cattivo), i quali costituiscono elementi fondamentali del mondo mentale ed affettivo del neonato e con i quali egli s'identifica. Per proteggere, nel suo mondo interiore, le caratteristiche gratificanti del seno buono dagli "attacchi" delle caratteristiche persecutorie e distruttive del seno cattivo, il neonato è costretto ad operare una **scissione, una separazione, tra ciò che è buono e ciò che è cattivo dentro di sé**. In altre parole, dalla relazione affettiva con l'oggetto esterno (il seno della madre) il neonato costruisce la relazione affettiva con se stesso, la quale è definita dalla qualità della relazione con i suoi "oggetti interni". Quelli sin'ora descritti sono processi arcaici e inconsci che caratterizzano quella che la Klein definisce la *posizione schizo-paranoide* dello sviluppo infantile. Ad essa segue la fase definita *posizione depressiva*, nella quale il bambino inizia a comprendere **l'unicità della realtà del seno** e, quindi, **l'unicità della realtà della madre**, la quale è considerata unicamente responsabile della gratificazione e soddisfazione dei suoi bisogni, ma anche della frustrazione degli stessi. Quella in cui si trova adesso il bambino è una condizione drammatica: egli riconosce di essere artefice delle aggressioni alla madre esterna e anche all'oggetto interno, e inizia a comprendere di amarli in maniera ambivalente (gratificazione = amore; frustrazione = odio). **In questa particolare condizione evolutiva iniziano ad emergere i primi sensi di colpa per il danno reale o immaginario apportato sia alla madre esterna che al proprio oggetto interno**. Al origine, il **senso di colpa** è quindi correlato ad un danno (reale o immaginario) prodotto ad un oggetto amato e verso il quale si nutre un certo **rimorso** che conduce a delle **azioni riparatrici** (probabilmente stimulate dalla paura, se non dal terrore infantile, delle possibili ritorsioni materne, sotto forma di rifiuto, distacco o abbandono). Il passaggio alla posizione depressiva costituisce per il bambino una grande conquista evolutiva, in quanto egli inizia a distinguere la realtà esterna da quella interna e a

rendersi conto e sentirsi arcaicamente responsabile dei propri impulsi e delle conseguenze delle proprie azioni. **Questa è la fase in cui emerge la capacità di amare e l'interesse reale verso l'altro, riconoscendone e tollerandone l'ambivalenza che necessariamente lo caratterizza per la contemporanea presenza in esso di qualità frustranti e gratificanti.** Il senso di colpa svolge quindi una funzione necessaria ed insostituibile nello sviluppo del bambino, rendendolo capace di amare se stesso e gli altri. Anche se può essere teoricamente esatto riconoscere al senso di colpa questa fondamentale funzione evolutiva, resta sempre da chiedersi fino a che punto è lecito considerare il senso di colpa ugualmente necessario nella vita del soggetto adulto. Alcuni studiosi distinguono i sensi di colpa “sani”, cioè quelli che sono compatibili con una buona autostima, da quelli “malsani”, cioè quelli che generano autoaggressione e disprezzo di sé, riducendo così l'autostima. Nonostante non condivida le conclusioni di questi studiosi, è legittimo affermare che la mancanza del senso di colpa in un soggetto adulto possa rappresentare un pericoloso presupposto per il manifestarsi di comportamenti antisociali e/o psicopatici. Pur non accettando l'ipotesi della necessità del senso di colpa nel soggetto adulto, sono però consapevole che, senza di esso o di qualcosa che lo sostituisca, il soggetto stesso e la società potrebbero correre seri pericoli. Cosa potrebbe sostituire il senso di colpa nella vita del soggetto adulto? La **responsabilità**, ossia **la consapevolezza di essere artefice delle proprie azioni e quella di poter scegliere liberamente di riparare o meno ad eventuali danni causati ad altri a seguito del proprio comportamento, accettando serenamente le conseguenze della propria scelta.** Per avere questa consapevolezza è indispensabile porsi in uno stato di osservatore neutrale, non solo delle proprie azioni (e verbalizzazioni) e delle conseguenze ad esse correlate, compresi i sensi di colpa che eventualmente possono emergere, ma anche dei pensieri formulati, degli stati emotivi provati e delle sensazioni percepite. A questo proposito, l'apprendimento specifico previsto dalla Terapia Cognitivo-Comportamentale dell'Equilibrio Olistico (TCCEO) favorisce lo sviluppo e il consolidamento della posizione privilegiata di osservatore neutrale e conduce, progressivamente, ad una riduzione della potenza e della pervasività del senso di colpa, permettendo l'emergere naturale di una responsabilità matura.