

Gruppo Kairòs
Piccola Comunità di Base delle Piagge

INCONTRO DEL 13 FEBBRAIO 2005

"La colpa e i sensi di colpa"



*“Mi chiedi quale è stato il mio progresso?
Ho cominciato a essere amico di me stesso?”*

Seneca

Molti [...] hanno sperimentato il **senso di colpa**, quel tormento interiore che ci dà la sensazione di non essere nel giusto, che non ci fa dormire e che non ci fa sentire con la coscienza tranquilla. Questo significa che qualcuno, da qualche altra parte, è stato vittima del nostro comportamento o, per lo meno, ha fatto in modo che noi lo credessimo. [...] A lungo andare, infatti, si può provare rancore nei confronti di chi provoca i nostri sensi di colpa, senza rendersi conto che questa ostilità sta riempiendo sempre di più i nostri pensieri riguardanti quella persona e si sta trasformando in vero e proprio risentimento. [...]

Vedete come questa emozione non risolta logori lo stato interiore e la vitalità di chi ne è preda, che si distrugge così, a pensare, a tutte le cose sbagliate fatte dagli altri. [...] Ma il senso di colpa non è poi questa montagna enorme che ci sovrasta o la profondità marina abissale che sta lì, per ingoiarci, da un momento all'altro: siamo noi che ingigantiamo queste sensazioni come se stessimo in attesa, da un momento all'altro, di un tremendo castigo.

Il comportamento più giusto, invece, sarebbe quello di riportare tutto entro i limiti di una maggiore e serena accettazione, riconsiderare i torti subiti e fatti, ricolloquiare con il nostro “io” più profondo e tentare di avere più considerazione e “pietà cristiana” verso se stessi e verso le cose accadute in un passato vicino e lontano. Continuare nel logorio, rimuginare sulle proprie o altrui manchevolezze, non fa altro che seguitare a ingrandire la nostra apprensione che può facilmente trasformarsi in ansia, paura, attacchi di panico, con conseguenze sempre peggiori.

[...] Desideriamo punire gli altri per quello che ci hanno fatto; tuttavia, siamo sempre e solo noi ad allungare il circolo vizioso: non ha senso punirci adesso con uno stato d'animo tanto negativo perché

qualcuno ci ha fatto male nel passato! Per **liberarci** da tutto questo dobbiamo essere disposti a perdonare, anche se ci costa dolore. Dobbiamo essere quantomeno disposti mentalmente a quest'atto liberatorio. Indipendentemente dalla via scelta ci accorgeremo che il perdono ha estremo valore in ogni occasione, in questo caso è bene guardarci attorno e scoprire chi dobbiamo perdonare [...].

In genere, la persona che meno riteniamo meriti il nostro perdono, è proprio quella che dovrà riceverlo per prima; se non agiremo in tal modo, non danneggeremo certamente l'altro, ma noi stessi, e in maniera grave: il problema è nostro, non suo.

Ciò nonostante dobbiamo pensare che perdoneremo qualsiasi persona che ci abbia feriti nell'arco della nostra vita e che la benediremo, augurandole cose belle, liberandoci da tale condizionamento negativo.

Quando perdoniamo liberandoci della negatività che è in noi, non solo ci scrolliamo di dosso un gran peso, ma apriamo anche la porta all'amore. E' quindi naturale che fatto questo molti esclamino: “*che liberazione*”. Se non siamo disposti a tutto questo poniamo un limite alla nostra crescita: il perdono consente, infatti, di sanare un'offesa spirituale, di avere comprensione anziché risentimento, pietà anziché odio [...]

Se non potete perdonare gli altri di solito e perché non state estendendo il perdono a voi stessi. Le persone che non riescono a volersi bene sono raramente disposte a farlo nei propri confronti e, inevitabilmente, con gli altri.

Spesso la mancanza di fiducia in se stessi, il senso di colpa quando si ha l'impressione di non essere nel giusto e un atteggiamento di critica eccessiva nei confronti degli altri, sono tutte caratteristiche di coloro che non riescono ad accettare le proprie emozioni. Chi ha dei parametri molto rigidi nei confronti degli altri, li avrà anche verso se stesso.

E' il caso di coloro che, intenti a osservare esasperatamente il comportamento degli altri, evitano di guardare il proprio io, al contrario, essendo inflessibili verso se stessi e poco disposti a

perdonarsi, altrettanto lo diventano nei confronti di chi li circonda. Tutto questo ci impedisce di entrare in contatto con il bene e con la realtà del nostro essere. Dobbiamo impedire che questo avvenga!

Liberamente tratto da "Io guarirò" di Luigi Mastronardi, ed. Tecniche nuove, Milano, 2001, pp.30-33



IL VANGELO DEL PERDONO

(Luca 7, 36-48)

Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui. Egli entrò nella casa del fariseo e si mise a tavola.

Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava nella casa del fariseo, venne con un vasetto di olio profumato; e fermatasi dietro si rannicchiò piangendo ai piedi di lui e cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di olio profumato. A quella vista il fariseo che l'aveva invitato pensò tra sé. «Se costui fosse un profeta, saprebbe chi e che specie di donna è colei che lo tocca: è una peccatrice».

Gesù allora gli disse: «Simone, ho una cosa da dirti». Ed egli: «Maestro, di pure». «Un creditore aveva due debitori: l'uno gli doveva cinquecento denari, l'altro cinquanta. Non avendo essi da restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi dunque di loro lo amerà di più?». Simone rispose: «Suppongo quello a cui ha condonato di più». Gli disse Gesù: «Hai giudicato bene».

E volgendosi verso la donna, disse a Simone: «Vedi questa donna? Sono entrato nella tua casa e tu non m'hai dato l'acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. Tu non mi hai dato un bacio, lei invece da quando sono entrato non ha cessato di baciarmi i piedi. Tu non mi hai cosperso il capo di olio profumato, ma lei mi ha cosperso di profumo i piedi».

Per questo ti dico: le sono perdonati i suoi molti peccati, poiché ha molto amato. Invece quello a cui si perdona poco, ama poco». Poi disse a lei: «Ti sono perdonati i tuoi peccati».

Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: "Chi è quest'uomo che perdona anche i peccati?". Ma egli disse alla donna: "La tua fede ti ha salvata; va in pace!".

CI SENTIAMO IN COLPA PERCHE SIAMO GAY?

*Non possiamo mai deludere nessuno
e tanto meno possono deluderci gli altri.
Soltanto le aspettative possono essere deluse*

C. Rainville

Il modo in cui ciascuno di noi si relaziona agli altri è influenzato dai condizionamenti familiari, sociali, morali che subisce nel corso della propria vita, oltre che dalle proprie paure e dai propri modelli di riferimento. Ad esempio, nella società in cui viviamo sono fortissimi i condizionamenti di tipo sessista: alla nascita le bambine riceveranno un bel fiocco rosa e ci si aspetterà che, una volta divenute adulte, si dedichino alla famiglia, si occupino della casa, preparino i dolci, siano sottomesse, subordinate, vulnerabili; i maschi, invece, avranno un fiocco blu e, da adulti, manterranno la famiglia con il loro lavoro, saranno forti, attivi, decisionisti.

La società predispone per noi un destino dettato da convenzioni o credenze diffuse, come se tutti gli esseri umani fossero uguali e possedessero certe caratteristiche innate. Sappiamo bene che sin dall'infanzia i condizionamenti familiari, sociali, morali c'insegnano che l'omosessualità è qualcosa di sbagliato.

Chi sin da bambino comincia ad avvertire la propria diversità, e ne troverà conferma nell'adolescenza quando i primi impulsi sessuali e i primi amori lo condurranno laddove "non si dovrebbe", svilupperà un senso di vergogna dovuto alla constatazione della

discrepanza tra ciò che effettivamente si è e ciò che si dovrebbe essere. Ciò che si dovrebbe essere in base ai dettati di un'autorità superiore (la famiglia, la società, la morale), appresi ed accettati senza nessuno spirito critico, come gli altri condizionamenti (ad esempio: "bellezza = magrezza = promessa di felicità").

Il meccanismo in base al quale si sviluppa la vergogna è tanto semplice da spiegare a parole, quanto difficile da fronteggiare quando ci si trova coinvolti. Fa parte di questa logica anche l'assunto per cui "diverso" è uguale a "pericoloso": una sorta di logica di autoconservazione dello status quo che priva di un legittimo riconoscimento e anzi bandisce chi, essendo diverso, fuoriesce da quegli schemi prefissati e dalle attese conseguenti. Le stesse attese per cui una madre e un padre si aspettano dalla propria figlia che a un certo punto della sua vita conosca un uomo, si sposi con lui e dia alla luce tanti nipotini.

Per un omosessuale, dunque, sarà abbastanza facile che si formi una *convinzione profonda* (core belief) del tipo: "sono diverso = sono inadeguato". Un gay o una lesbica che fin dall'infanzia ha sentito intorno a sé pregiudizi e atteggiamenti negativi nei confronti dell'omosessualità è naturalmente portato a interiorizzare parte di tutto ciò, finendo per sentirsi "sbagliato" in quanto omosessuale. Ciò è tanto più vero in quanto i gay e le lesbiche crescono generalmente senza modelli positivi di riferimento e nella maggior parte dei casi senza poter trovare nella famiglia d'origine un adeguato supporto.

Non si è omosessuali perché figli di omosessuali o perché appartenenti ad un gruppo etnico, come invece accade negli altri tipi di discriminazione. L'omosessuale viene discriminato senza poter ottenere il conforto della sua famiglia, che nella maggioranza dei casi non fornisce il sostegno necessario per affrontare con serenità i pesanti condizionamenti cui è sottoposto, né d'altra parte esistono strutture sociali esterne alla famiglia che possono supplire a tale carenza.

Alla base del pregiudizio antiomosessuale vi sono molteplici fattori, tra i quali la mancanza di contatti con la realtà gay e lesbica,

la conformità alle norme sociali dominanti, la presenza di sistemi di credenze basati su valori conflittuali (si pensi alla dottrina della Chiesa cattolica), il rifiuto delle differenze esistenti all'interno della società al fine di rafforzare e giustificare il proprio punto di vista.

L'omofobia tuttavia non è solo un problema confinato entro il pregiudizio individuale, ma si riflette sulle strutture portanti della nostra società (la famiglia, la scuola, gli ambienti di lavoro, i mezzi di comunicazione, ecc.). Si tratta cioè di una *discriminazione istituzionalizzata*; le conseguenze principali di questo fenomeno sono la limitazione dei diritti civili degli omosessuali, la ghettizzazione di gay e lesbiche in spazi e luoghi a loro riservati, la negazione di una cultura omosessuale, l'esistenza di una legislazione sfavorevole verso gli omosessuali quando non persecutoria (in molti Stati gli atti omosessuali continuano a essere condannati con il carcere o con punizioni corporali).

Il pregiudizio e la discriminazione antiomosessuale sono talmente pervasivi e potenti che gli stessi omosessuali arrivano spesso a sviluppare sentimenti negativi nei confronti del proprio orientamento sessuale, convincendosi che l'omosessualità sia sbagliata, da nascondere, da negare e formando un'immagine di se stessi caratterizzata da una bassa autostima, passiamo parlare così di omofobia interiorizzata.

Chi è affetto da omofobia interiorizzata ha difficoltà ad accettare serenamente il suo orientamento sessuale, fino alla completa negazione di tale orientamento. Nella vita di tutti i giorni tende a giudicarsi negativamente e spesso guarda con disapprovazione i tentativi del movimento gay di ottenere maggiori diritti per le persone omosessuali.

È preoccupato che gli altri scoprano la sua omosessualità, a volte finge di essere eterosessuale e spesso non riesce a sviluppare una sana relazione di coppia. Vorrebbe diventare eterosessuale e potrebbe aver fatto dei tentativi psicoterapeutici in proposito. Col tempo può sviluppare ansia, depressione, problemi con l'alcol e con il cibo, ansia sociale e disturbi sessuali.

L'orgoglio esasperato, di rottura, è l'altra faccia della medaglia: l'omosessualità, o si nasconde o si strilla. In altre parole, è un comportamento disfunzionale al pari dell'evitamento, un escamotage di risposta alla sofferenza di essere diverso. Come si può spezzare il circolo vizioso?

Come abbiamo spiegato in precedenza, i numerosi condizionamenti familiari, sociali e morali possono spesso inibire un'espressione diretta della nostra personalità. La passività o l'aggressività sono conseguenze di alcune idee, convinzioni o credenze che si sono consolidate a partire dalla nostra infanzia. Impareremo a snidarle per poi correggerle. Impareremo a *"decondizionarci"* dai condizionamenti di una *"buona educazione"* e a *"ricondizionarci"* verso pensieri e comportamenti più funzionali al raggiungimento dei nostri obiettivi, e quindi a sostenere i nostri legittimi diritti.

Esiste la possibilità concreta di apprendere, a qualsiasi età, nuovi modi di pensare e di conseguenza nuovi comportamenti. Il nostro cambiamento inizierà quando decideremo di smettere di accusare gli altri, la vita, i genitori, il destino avverso e, senza più accampare scuse, ci prenderemo la responsabilità di avere il potere per cambiare.

Bibliografia:

- *"Towanda! Psicologia"*, n°7 settembre/novembre 2002
- *Omofobia - il pregiudizio, la discriminazione istituzionalizzata, l'omofobia interiorizzata. Resoconti, impressioni e commenti sulla due giorni organizzata dal gruppo "La scala di Giacobbe"*, 20-21 novembre 2004

SPUNTI DI RIFLESSIONE

Prova a domandarti quali sono state le cose e i pensieri che, nella tua esperienza di vita, ti hanno fatto sentire più in colpa: giudizio e aspettative della famiglia, aspettative sociali non corrisposte, omofobia interiorizzata, esperienze sessuali, ecc...

IN CHE MODO POSSIAMO AFFRONTARE IL SENSO DI COLPA QUANDO SI PRESENTA NELLA NOSTRA VITA ?

LIBERANDOCENE - Quando un senso di colpa è SBAGLIATO, è liberante accorgersene e vederne l'assurdità. Da bambini ci sentivamo in colpa per cose che oggi ci farebbero sorridere. Eppure, anche ora che siamo adulti, ci accorgiamo a volte con sorpresa che ci sentiamo ancora stupidamente colpevoli, per esempio chiedendo esageratamente scusa, o preoccupandoci senza motivo, o agendo sulla base di paure senza senso, soprattutto verso persone che sembrano avere più potere o autorità di noi.

- *Prova a scrivere un senso di colpa di cui ti vuoi LIBERARE: "Non voglio sentirmi mai più in colpa per ...".*

- *Metti a fuoco una tua esperienza di liberazione dal senso di colpa e condividila con il gruppo*

- *Anche l'ironia è un mezzo potente per evidenziare l'assurdità di tanti sensi di colpa. Racconta se vuoi il tuo rapporto con l'ironia.*

NEGANDOLO - Quando un senso di colpa è troppo forte, la reazione di protezione più spontanea è quella di negarlo. Allora dentro di noi si formano segreti "inconfessabili" che non abbiamo il coraggio di condividere. Un segreto tenuto dentro acquista sempre più potere. Un segreto svelato e condiviso perde subito l'alone di terrore che lo circondava.

- *Se c'è un senso di colpa in te che non riesci a risolvere, puoi*

scrivere su un foglio: "Io non riesco a perdonarmi per..." (Anche se il contenuto di questo foglio appare "negativo", già riconoscere i propri limiti, e perdonare se stessi per averne, è un passo fondamentale per superare il senso di colpa).

- *Esistono sensi di colpa che "facciamo finta" di aver risolto ma che in realtà continuiamo a negare. Per esempio, anche ostentare e esibire esageratamente l'omosessualità cela un senso di colpa negato e irrisolto. Ti è mai capitato di vivere un'esperienza simile ?*

SUPERANDOLO CON IL PERDONO - Quando con onestà si riconosce umilmente di avere sbagliato, quando le maschere cadono, quando l'orgoglio si fa da parte, allora ci si apre al Pentimento e al Perdono. Quando il Perdono di Dio ci tocca il cuore, **capiamo che il sentirsi in colpa è una mancanza di Fede in Lui.**

- *Quanta fede abbiamo nella misericordia di Dio? Quanto Perdono siamo in grado di tollerare che Lui ci dia? Quanto Perdono acconsentiamo a dare, a noi stessi e agli altri?*

- *Prova a scrivere su un foglio tutto ciò per cui ti perdoni o ciò che perdoni qualcun altro: "Io perdono me stesso / la persona X / per.."*

- *Racconta o condividi con il gruppo una tua esperienza in cui ti sei sentito perdonato e liberato dalla colpa.*

Come si intrecciano nella tua storia senso di colpa e omofobia interiorizzata? Racconta se vuoi la tua esperienza in proposito.

- *Hai mai celebrato la bellezza di ciò che sei, così come sei ? Hai mai ringraziato Dio di essere gay? Se Dio ama la tua omosessualità, perché non dovresti amarla tu e vederne i lati positivi?*

SALMO 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggo e quando mi alzo.

Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino e quando riposo.

Ti sono note tutte le mie vie;
la mia parola non è ancora sulla lingua
e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.

Dove andare lontano dal tuo spirito,
dove fuggire dalla tua presenza?

Se salgo in cielo, là tu sei,
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra
e intorno a me sia la notte»;
nemmeno le tenebre per te sono oscure,
e la notte è chiara come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.

Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo.

Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
intessuto nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi
e tutto era scritto nel tuo libro;
i miei giorni erano fissati,
quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio;
se li conto sono più della sabbia,
se li credo finiti, con te sono ancora.

Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri:
vedi se percorro una via di menzogna
e guidami sulla via della vita.