

---

## Il senso di colpa e le sue ripercussioni: come liberarsene

*«Con il nostro modo di pensare e i nostri atteggiamenti ci costruiamo la felicità o l'infelicità».*

*Paul Verlaine*

*Il senso di colpa è uno fra i sentimenti più distruttivi che possiamo nutrire.*

### DA DOVE VIENE IL SENSO DI COLPA?

Ha le sue radici nel sistema scolastico nel quale siamo cresciuti.

### L'ambiente religioso

La Bibbia, soprattutto il Vecchio Testamento, ci ha insegnato molto presto a sentirci colpevoli.

Prendiamo la faccenda che ci veniva raccontata a proposito dei nostri primi progenitori, Adamo ed Eva:

«Poi il Signore Iddio piantò un giardino in Eden, a Oriente, e quivi pose l'uomo, che aveva formato; [...] e dette all'uomo quest'ordine: "Tu puoi mangiare liberamente di ogni albero del giardino, ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare, poiché se tu ne mangerai, di certo morrai".

[...] E il Signore Iddio dalla costola tolta ad Adamo formò la donna, [...] Ma il Signore Iddio chiamò Adamo e gli chiese: "Dove sei?" Ed egli rispose: "Ho sentito la tua presenza nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo e mi sono nascosto". E il Signore gli domandò: "Chi ti

ha fatto conoscere che eri nudo? [...] Tu hai dunque mangiato del frutto dell'albero che ti avevo proibito di mangiare". Adamo rispose: "È stata la donna che mi hai dato per compagna che mi ha presentato il frutto dell'albero, e io ne ho mangiato". [...] Il Signore Iddio, rivolto alla donna, le disse: "Moltiplicherò assai le tue pene e le doglie della tua gravidanza; avrai i figli nel dolore, tuttavia ti sentirai attratta con ardore verso tuo marito, ed egli dominerà su di te". Infine pronunciò contro Adamo questa sentenza: "Poiché tu hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato del frutto dell'albero, che io ti avevo espressamente proibito di mangiare, la terra sarà maledetta per cagion tua; con lavoro faticoso ricaverai da quella il tuo nutrimento per tutti i giorni della tua vita, essa ti produrrà spine e triboli [...] col sudore della fronte mangerai il pane finché ritornerai alla terra, da cui sei stato tratto"» (Genesi, 2, 3).

Questi insegnamenti simbolici contenevano una profonda saggezza iniziatica\*, ma insegnata senza spiegazioni ai bambini, questa conoscenza religiosa poteva lasciar loro credere che i loro primi progenitori avessero disobbedito a Dio, e fossero stati puniti. Potevano concluderne che "disobbedire = venir puniti".

Inoltre, quali loro discendenti, siamo tutti segnati dalla macchia del peccato originale, e quindi condannati alla stessa sorte dei nostri progenitori: per questo veniamo battezzati alla nascita, per lavarci da questa sozzura.

Questo ha potuto lasciar credere al bambino di essere cattivo fin dall'inizio, a causa dei suoi stessi antenati, e che disobbedendo diventata come loro e meritava di essere castigato.

Questa credenza in un Dio che aveva punito i nostri primi progenitori ha forse ispirato i sacerdoti a credere e a insegnare che "chi ben ama, ben castiga".

Dopo la storia di Adamo ed Eva, ci è toccato l'insegnamento neotestamentario; questa volta Dio ci aveva mandato il suo amato figlio, Gesù Cristo. Ora, il figlio di Dio, il salvatore del mondo, è morto a causa dei nostri peccati, perché eravamo troppo cattivi.

Il bambino che sente dire che Cristo è morto a causa dei suoi peccati non ha la capacità di discernere, di rendersi conto che non si tratta dei suoi. No, si sente semplicemente cattivo.

In seguito, ogni volta che accade qualcosa agli altri, tende a credere che sia colpa sua; che fa, allora? Si autopunisce. Più giudica grave la propria colpa, più severamente si punisce.

Continuerà a reagire in questo modo ogni volta che la mamma gli

\* La spiegazione di questi insegnamenti si trova nel libro *Rendez-vous dans les Himalayas*, tomo II, della stessa autrice.

dirà cose come: «Fai piangere Gesù», «Causi dolore alla mamma», «Mi farai morire», «Mi fai diventare matta», «Con tutti i sacrifici che facciamo, tuo papà e io, per tirarti su...».

Si sente ingrato e cattivo, pensando di non meritare tutte le buone cose di cui gode.

Quando una persona pensa o dice «ho tutto quello che ci vuole per essere felice, ma non ci riesco» significa necessariamente che ha un senso di colpa, sicché non si concede di essere felice.

Il maestro Omraam Mikael Aïvanhov, diceva:

«La cosa più scoraggiante con gli umani, è che accettano l'idea di condurre una vita limitata: essere deboli, ammalati, infelici per loro è normale. Non si immaginano che la vita possa essere diversa».

Perché non riusciamo a credere di poter essere forti, sani, ricchi e felici? Perché ci hanno fatto credere di essere cattivi. Siamo i discendenti di Adamo ed Eva, e Cristo è morto per riscattare i nostri peccati. Dunque dobbiamo riscattarci agli occhi di Dio per meritare un posto al suo fianco alla fine dei nostri giorni.

A questi sensi di colpa e di paura (del diavolo, dell'inferno e delle punizioni divine) se ne aggiungeva un altro: la vergogna. Un sentimento alimentato dalla confessione.

Ci è stato insegnato a colpevolizzarci, obbligandoci ad andare a confessarci il primo venerdì del mese. Non ti è mai capitato di chiederti, prima di andare al confessionale: «Di cosa mi accuserò ora?»

Il fatto di nascondersi dietro a una grata per dire che cosa abbiamo fatto può nascere soltanto dal senso di vergogna.

Non metto in discussione il sacramento del perdono: anzi, il perdono è il miglior cancellino, il liberatore; è per questo che il Cristo l'ha insegnato agli uomini con il suo stesso esempio.

Non metto in discussione neppure la religione in cui sono cresciuta: bisogna riconoscere che, pur con tutti i loro difetti, le religioni hanno avuto un ruolo importante nella civiltà.

Metto piuttosto in discussione il modo in cui queste cose ci sono state insegnate; sollevo la questione non per giudicare, ma solo affinché possiamo liberarci dal senso di colpa d'aver disobbedito o essere stati cattivi, e dal senso di vergogna di aver fatto cose reprimibili. Sono questi i sentimenti che conducono tante persone all'autodistruzione, a tacere pesanti segreti: hanno troppo vergogna per osare parlarne.

### **L'ambiente scolastico**

Anche l'ambiente scolastico ha contribuito, a modo suo, ad alimentare il senso di colpa e di vergogna. Da bambina mi piaceva scrivere perché sognavo di farlo un giorno per professione, ma avevo

grandi difficoltà in ortografia; all'epoca non sapevo che ci fossero i visivi, i cenestesici e gli uditivi: per esempio, un visivo comprende per immagini e le regole e i concetti non gli dicono nulla. L'educazione che ricevevo a scuola era fatta soprattutto per i soggetti uditivi, mentre io ero molto visiva e cenestesica e ben poco uditiva.

Purtroppo i miei insegnanti non disponevano di queste conoscenze, e avevano invece adottato il modello punitivo. Mi davano quindi un colpo di righello per ogni errore di ortografia: oggi, a ripensarci, trovo sia stato un vero peccato che questo tempo non sia stato usato per spiegarmi meglio le regole della grammatica.

Possiamo facilmente immaginare quale stress io provassi al solo pensiero di fare un dettato: ero così angosciata che non riuscivo più a scrivere correttamente la maggioranza delle parole.

Tutte queste punizioni date senza una ragione ampliavano in noi l'impressione di essere cattivi, quindi indegni d'amore.

E che pensare dei famosi registri, in cui venivamo classificati a seconda dei risultati? L'annotazione 9/23 significava essere il nono su ventitre allievi\*. Il primo poteva andarne fiero di fronte ai suoi genitori, ma sentirsi colpevole di riuscire a scuola meglio del fratello, della sorella o dei compagni.

Denis, un amico medico, mi chiedeva come potessi spiegare il fatto che lui, con lo stipendio che aveva, si ritrovava completamente al verde: la risposta stava nel senso di colpa per aver ricevuto più di sua sorella.

Da bambino era sempre il primo della classe, mentre la sorella aveva grandi difficoltà. Tutte le volte che c'erano dei compiti da fare a casa, Denis se ne liberava sempre in fretta per andare a giocare, mentre sua sorella si attirava critiche e schiaffoni perché non capiva niente. Denis si sentiva molto colpevole nei confronti della sorella. Crescendo, lui prese la strada della medicina, lei divenne una segretaria. Denis aveva una casa grande, un ottimo stipendio e poteva comprarsi tutto ciò che voleva; sua sorella guadagnava poco, abitava in due camere e cucinava e non aveva neppure i mezzi per comprarsi una macchina. Ancora una volta Denis sentiva l'ingiustizia di questa situazione, lui che aveva tutto e lei che non aveva nulla. Il suo senso di colpa lo indusse a investire male i soldi: perse addirittura la casa. Questo suo fallimento era un modo inconscio di disfarsi del senso di colpa, pensando: «Lei non ha granché, ma adesso io non ho più nulla».

Un giorno toccò a me essere la prima della classe: ne ero molto orgogliosa e avevo fretta di dirlo alla mamma. Tornando a casa incro-

\* Da una scuola all'altra, da un paese all'altro, questa procedura può essere completamente diversa.

ciai la compagna che di solito deteneva il primo posto che, frustrata, mi disse: «Sei soltanto un lurido sacco d'ossa». L'insulto riguardava la mia magrezza, e tradussi la sua osservazione in questo modo: «Se hai successo, gli altri non ti ameranno».

La cosa finì lì: non mi capitò mai più di diventare la prima della classe. In seguito, nella vita, non volevo mai essere "la prima" in nessun campo, preferendo restare nell'ombra.

Il registro di scuola della nostra infanzia ha avuto ripercussioni nella nostra relazione con i genitori e, più tardi, con il mondo del lavoro; ecco un altro esempio. Il bambino mostra la pagella al papà, che vedendo un sette e mezzo gli dice: «Avresti potuto prendere otto». Se queste situazioni si ripetono, il bambino può concluderne: «Non riuscirò mai a soddisfare la persona che amo» e nascerà allora un senso di impotenza. Da adulto potrà capitare che non voglia neppure sforzarsi, pensando di essere già perdente in partenza. Quest'impressione di non essere all'altezza potrà manifestarsi in lui con un'ipoglicemia.

Un altro, invece farà fuoco e fiamme per venire riconosciuto dal datore di lavoro, tanto da finire con un esaurimento nervoso professionale.

Se i genitori non danno più importanza a un nove che a un sei e mezzo, il bambino può pensare: «Non vedono tutti gli sforzi che faccio»; più tardi, reagirà precisamente allo stesso modo sul lavoro: darà molto, ma avrà l'impressione di non essere apprezzato per quello che vale. Questo senso di svalutazione potrà portarlo all'anemia, all'ipotensione, eccetera.

### **L'ambiente familiare**

Abbiamo potuto sentirci colpevoli per aver visto i nostri genitori lavorare in continuazione, senza mai il tempo per rilassarsi, per godersi appieno qualcosa, e che inoltre ci trattavano da vili, pigri, fannulloni, buoni a nulla quando passavamo ore a divertirci davanti alla televisione. Così, nella nostra vita, non ci concediamo il rilassamento, e quando abbiamo l'opportunità di passare un'ora piacevole, ci sentiamo colpevoli. Allora possiamo spingerci fino a ferirci nel praticare lo sport che più ci piace, oppure fino ad attirare situazioni che ci guasteranno tutto il piacere.

Quand'ero bambina, mia madre era l'unica fonte di reddito di una famiglia con diversi figli. Per darci di che vivere, di giorno faceva la sarta in un'azienda, e di sera faceva le pulizie in vari uffici. I fine settimana erano dedicati al condominio in cui vivevamo, dove aveva diversi compiti (dava il bianco, cuciva, rifaceva le imbottiture, eccetera), sicché non si fermava mai: trovavo che era molto coraggiosa.

Quando, a volte, mi alzavo verso mezzanotte e la vedevo ancora lì a

cucire o a stirare, mi sentivo triste; così impotente, incapace di aiutarla.

Quando, in un momento di spossatezza, ci diceva: «La mamma non durerà a lungo», avevo tanta paura che morisse. La mia impotenza si trasformava in senso di colpa pensando che, se non avesse avuto noi, non avrebbe avuto bisogno di lavorare così tanto.

Tutto questo poteva solo condurmi a un senso di colpa per il fatto stesso di esistere e, di conseguenza, al senso di colpa nei confronti del piacere.

Per non provare il senso di colpa nei confronti della mamma, riprodussi la stessa situazione: ero anch'io sola, unica fonte di reddito per la famiglia, e facevo due, a volte tre, lavori contemporaneamente. Per diversi anni ho lavorato più di settanta ore la settimana, ma per me non era una questione di soldi: lo facevo inconsciamente, per stordirmi e non sentire il dolore che portavo in me.

Se andavo a fare un bel viaggio all'estero che la mamma non aveva mai potuto permettersi di fare, il mio senso di colpa nei confronti del piacere si manifestava in diversi modi: mi ammalavo o litigavo con la persona che viaggiava con me, oppure perdevi la borsetta, eccetera.

Questo senso di colpa nei confronti del piacere può creare molte indisposizioni che ci impediscono di goderci appieno i bei momenti offerti dalla vita. Ho osservato, ad esempio, che ogni volta che mi permettevo un albergo di lusso avevo problemi di stomaco tali da non poter approfittare dell'ottima cucina locale. Inconsciamente, tutto ciò che sentivo essere troppo per me, rispetto a ciò che la mamma o le mie sorelle avevano avuto, mi disturbava al punto da non potermelo godere.

Ci sono molti modi inconsci per decolpevolizzarci; prendiamo la storia della madre che soffre nella relazione di coppia, e dice ai bambini: «Se non fosse per voi, lo lascerei».

Il bambino che sente questa frase può comprendere: «Se non avesse noi, non soffrirebbe così tanto, quindi è colpa nostra».

Per decolpevolizzarsi, cercherà inconsciamente di farsi soffrire, sviluppando una gamma di malattie, come quella donna che mi scriveva dei dolori al collo, alle spalle, alle scapole, ai reni, oltre ai bruciori di stomaco e ai crampi.

Altri si decolpevolizzeranno cercando di salvare il mondo: assumeranno allora il ruolo del salvatore attirandosi, di conseguenza, la presenza di persone che assumono il ruolo di vittima.

Molto spesso vittima e salvatore sono le due facce della stessa medaglia: chi svolge il ruolo del salvatore sul lavoro può assumere quello di vittima in casa sua, e viceversa.

In ultimo, un altro modo per decolpevolizzarsi sta nel mettere in atto dei meccanismi auto-privativi, ossia ogni volta che qualcosa

potrebbe renderci felici ci attiriamo la situazione che distruggerà la nostra felicità; ad esempio: mi compro una macchina nuova che mi causerà tanti di quei problemi da passare tutto il tempo libero dal meccanico; mi compro la casa che desidero da tanto tempo, ma poi un cambiamento sul lavoro mi costringe a stare sempre più lontano da casa, sicché ho pochissimo tempo per godermela.

I viaggi mancati, la mancanza di tempo libero, l'assenza del compagno o della compagna, la mancanza del denaro sono spesso meccanismi di privazione.

#### **I QUATTRO SENSI DI COLPA PRINCIPALI DA CUI DERIVANO TUTTI GLI ALTRI**

1. *Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona;*
2. *il senso di colpa per aver deluso una o più persone care;*
3. *il senso di colpa per non aver potuto far nulla per aiutare una persona cara;*
4. *il senso di colpa per aver ricevuto più degli altri.*

1. Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona: mio figlio Mikaël ebbe una bronchiolite all'età di sei settimane, precisamente nel momento in cui io avevo una vera e propria influenza con disturbi muscolari.

In seguito ebbe una serie di incidenti fra cui una caduta dalle scale all'età di nove mesi, che avrebbe potuto avere conseguenze drammatiche. I suoi guai continuarono, dopo l'asilo, anche a scuola. Un giorno incominciai a chiedermi la ragione di tutta questa serie di eventi: dopo la nascita di Mikaël, avevo sofferto molto e avevo impiegato quasi sei mesi per riprendermi dagli interventi chirurgici subiti durante il parto; probabilmente mio figlio si era sentito colpevole, pensando: «La mia nascita ha causato molte sofferenze alla mamma». Dopo aver fatto questo collegamento gli parlai di ciò che mi aveva causato quelle sofferenze; gli dissi che non era mai stato lui a farmi soffrire, ma che anzi la sua venuta era stata per me fonte di grande gioia. La serie di incidenti finì.

Il senso di colpa per aver causato sofferenza alle persone che amiamo può essere collegato ai grattacapi che pensiamo di aver creato ai nostri genitori con certe nostre scelte contrarie alle loro aspirazioni: ad esempio l'aver sposato un uomo o una donna inaccettabile per loro, l'aver lasciato gli studi quando loro avevano fatto tanti sacrifici economici per permetterci di continuarli, l'aver vissuto una separazione o un divorzio che pensiamo abbia fatto soffrire i genitori, o che

abbia privato i nostri figli della presenza del papà o della mamma. Per una ragione simile sviluppai un cancro all'utero: mi separai dal mio compagno sei mesi dopo la nascita di mia figlia, sicché l'affidai alla mamma giusto il tempo necessario per riorganizzare la mia vita altrove. In un bel pomeriggio estivo, la mamma e io stavamo guardando Karina che giocava, e mia mamma mi disse: «Sai, mi sono sacrificata tutta la vita per i miei figli». Le risposi che non avrei mai voluto dire una cosa simile, più tardi, a mia figlia. Le dissi questo perché mi sentivo colpevole all'idea che mia madre non avesse vissuto appieno la sua vita a causa nostra, e inoltre mi sentivo egoista e colpevole perché avevo privato mia figlia di suo padre, a causa della mia scelta.

Poco dopo questo evento, mi accorsi di avere perdite di sangue fra una mestruazione e l'altra; all'inizio non ci feci caso, attribuendole alla stanchezza, ma i mesi passavano e si manifestarono violenti dolori all'utero. Andai quindi da un medico, e gli esami rivelarono la presenza di cellule cancerose nel collo dell'utero.

Mi fecero diverse terapie; mi suggerirono una isterectomia (l'asportazione dell'utero) aggiungendo che, ad ogni modo, non avevo praticamente nessuna possibilità di avere un altro figlio. Io, però, non mi sentivo pronta; preferivo sopportare i dolori perché, in fondo, speravo di poter avere un altro figlio.

Poi incontrai il mio secondo compagno, e rimasi incinta; misi al mondo un bel maschietto e i miei problemi mestruali scomparvero. Non mi sentivo più in colpa per mia figlia, perché avevo l'impressione di averle ricreato una famiglia con un papà. Cinque anni dopo, vissi nuovamente una separazione.

Nelle settimane che seguirono, ricomparvero i sintomi del cancro al collo dell'utero ma questa volta ne ricostruii la storia e mi ricordai, allora, di ciò che era accaduto prima che comparisse. Mi liberai dal senso di colpa legato al pensiero di aver impedito a mia madre di vivere, e compresi il messaggio che lei aveva voluto comunicarmi quando aveva detto di essersi sacrificata per noi: per lei amare equivaleva a sacrificarsi per le persone amate, sicché voleva semplicemente dirmi fino a che punto ci avesse amati.

Quanto al senso di colpa nei confronti dei miei figli, accettai una delle lezioni che bisognava che integrassi in questa vita: il distacco. Questo spiegava i vari eventi che avevo vissuto, dal decesso di mio padre quand'ero piccola, all'assenza di mia madre, eccetera.

Spesso accade che i nostri figli debbano imparare le nostre stesse lezioni. Accettai che anche i miei figli avessero da integrare questa stessa lezione nella loro evoluzione. Non sentendomi più colpevo-

le, i sintomi si dissolsero e tutto rientrò nell'ordine. Conseguì una guarigione vera e propria e, da allora, non c'è stata alcuna ricaduta. Il senso di colpa di aver causato la morte può essere in rapporto con un *aborto volontario*, e può riguardare tanto la donna che ha scelto di abortire, quanto l'uomo che l'ha spinto a farlo.

Marco perdeva i capelli a zone. Marco frequenta una giovane donna da più di sei mesi e, un bel mattino, lei gli dice di essere incinta. Lui non ha nessuna voglia di sposarsi e di fondare una famiglia, sicché la induce ad abortire, cosa che lei accetta di fare. Dopo l'aborto, però, Marco si sente molto colpevole per aver usato il suo potere di persuasione al fine di impedire a quell'esserino di vivere, e incomincia a vedersi come un boia; volge questo senso di colpa contro se stesso, tentando di distruggere la propria bellezza. Marco si libera del senso di colpa solo quando comprende che, anche se è stato lui a cercare di convincerla, la scelta della decisione finale appartiene soltanto alla ragazza, e che lui non ha ucciso nessuno; quel gesto era stato per dire a quell'essere di ripresentarsi più tardi; era stata rifiutata la situazione, non quell'essere.

Andreina ebbe un cancro ovarico dopo un aborto volontario.

Il senso di colpa per aver causato la morte altrui può anche essere collegato a un evento in cui ci siamo creduti responsabili della morte di una persona.

Susanna ha cinque anni e ama particolarmente la sua sorellina di due anni. Quest'ultima ha la tubercolosi polmonare e soffre moltissimo. Un giorno, una zia infermiera viene ad assisterla, e dice a Susanna di andare in camera sua, a pregare Gesù perché venga a prendere la sua sorellina.

Quando Susanna esce dalla camera poche ore dopo, la zia le annuncia che Gesù ha risposto alla sua preghiera, e che la sorellina è morta. Susanna si crede responsabile della morte della sorellina, e dice a se stessa: «Se non avessi fatto questa preghiera, la mia sorellina non sarebbe morta».

Questo senso di colpa, alimentato per anni, l'ha indotta a impedirsi di essere felice e a sviluppare un tumore ai polmoni.

*Il senso di colpa per aver causato la sofferenza o la morte di una persona può generare un senso di colpa per essere al mondo.*

Rossana è giovane e ingenua; il suo bisogno d'affetto la induce ad alimentare una relazione basata soprattutto sulla dipendenza. Rimane incinta e la famiglia la spinge al matrimonio. Lei si rende conto all'improvviso di non amare il suo compagno, di non desiderarlo per marito. La famiglia la obbliga a sposarlo. Rossana mette al mondo un maschietto allergico al latte: il latte, per un neonato, è la vita. Il bam-

bino rifiuta la vita, perché già si sente colpevole d'essere al mondo. Molti bambini e bambine nati da ragazze madri o da donne che si sono sposate perché erano già incinte in tempi in cui questo non era accettato dalla società, hanno un senso di colpa nei confronti della propria esistenza, soprattutto se hanno visto la mamma infelice nella relazione di coppia, o respinta dalla propria famiglia o dalla famiglia del marito.

Il senso di colpa per essere vivi può anche essere in rapporto con il credersi responsabili del degrado della salute della mamma, o della sua morte alla nostra nascita.

Giorgio è medico, omeopata e naturopata, oltre a praticare l'agopuntura e molti altri approcci terapeutici. A cinquantasette anni va sempre in giro con il flacone delle medicine perché ha problemi cardiaci, polmonari, agli organi digerenti, eccetera. È d'altronde per questo che si è interessato tanto a diversi tipi di medicina: voleva "autoguarirsi". Perché Giorgio ha tanti problemi di salute? È il decimo o undicesimo figlio: non è dato saperlo per certo, perché ha un fratello gemello. Alla nascita dei gemelli, la mamma muore. L'interpretazione di Giorgio è: «Sono responsabile della morte di mia madre. Se non fossi nato non sarebbe morta. Dunque non merito di vivere». È così che "sopravvive" per tutta la vita, dal momento che ha deciso di non meritare di vivere.

2. Il senso di colpa per aver deluso una o più persone care: possiamo aver pensato di essere stati deludenti, per i nostri genitori, fin dal momento della nascita.

La mamma di Francine ha già due figlie quando scopre di essere di nuovo incinta. Questa volta spera sia un maschio, e quando nasce Francine ne è delusa. Francine comprende: «Ho deluso mia madre», il che la indurrà a rifiutare se stessa completamente intanto come ragazza, agendo più come un ragazzo, e poi come donna, non accettando la propria femminilità, il che le provocherà molti problemi ginecologici.

La mamma di Luca è incinta. Spera con tutto il cuore che sia una bimba, giacché ha già tre figli maschi. Quando nasce Luca è talmente delusa che scoppia a piangere, dice che non vuole vederlo. Luca avrà diversi incidenti, fra cui tre gravi. Dopo il matrimonio comincerà a presentare dolore ai testicoli perché, inconsciamente, pensa di aver deluso sua madre e ora pensa di deludere sua moglie. Luca porta in sé il senso di colpa nei confronti della vita. È ciò che spiega i molti incidenti che ha avuto fin dall'infanzia, oltre a sentirsi rifiutato come ragazzo prima e, ora, come uomo.

Daniel ha l'AIDS. L'ho conosciuto a Bruxelles durante una *tournée* di conferenze, qualche anno fa. All'epoca mi era stato chiesto di fare un seminario fuori programma, e Daniel vi si era iscritto. Fui molto sorpresa quando confessò davanti ai presenti, fin dall'inizio, di avere l'AIDS. I medici gli avevano dato sei mesi di vita. Aveva una bronchite che non guariva, e dimagriva in modo allarmante. Durante il seminario venne invitato a riscrivere la storia della propria vita, che può riassumersi in una sola parola: rifiuto.

Daniel si era sentito rifiutato fin dalla nascita giacché il padre e la madre desideravano ardentemente una bimba; poi, durante l'adolescenza, i genitori che ignoravano le sue tendenze sessuali, dicevano: «Gli omosessuali bisognerebbe bruciarli nei campi di concentramento». Mi disse: «Mi sono bruciato da me».

Dopo il seminario la bronchite guarì. Si spostò in Québec per intraprendere una terapia di dodici giorni, durante la quale esclamò: «Sarebbe stato meglio per mia madre abortire quand'era incinta di me». Daniel non aveva mai accettato la vita, e portava in sé un gran senso di colpa nei confronti della propria esistenza. Lavorò su questo aspetto, e ripartì per Bruxelles in ottima forma.

Sei mesi dopo questa lunga terapia sfiorò la morte da vicino: si indebolì a tal punto da non riuscire più ad alzarsi dal letto; si vedeva morire. Fu a quel punto che comprese di poter scegliere: continuare a rifiutare se stesso e la vita, oppure dirle finalmente di sì. Decise per la seconda possibilità e, nelle ore che seguirono quella sua decisione, poté osservare un ritorno di energia, un miglioramento che poi aumentò di giorno in giorno. Lo incontrai di nuovo quattro mesi dopo: in lui circolava nuovamente la vita, aveva ripreso peso ed era più vivo di quanto fosse mai stato prima.

Otto anni dopo, seppi da un amico comune che Daniel aveva un'azienda tutta sua, e che godeva di ottima salute.

L'AIDS e la sieropositività sono due affezioni molto diverse, che non vanno confuse, anche se alcuni sieropositivi sono diventati casi di AIDS conclamato a causa della paura, dell'angoscia o dei trattamenti a base di AZT che hanno finito con il piegare il loro sistema immunitario.

L'AIDS è una forma di autodistruzione collegata al senso di colpa nei confronti della propria esistenza; è intervenendo a livello di questo senso di colpa che si può sperare in una vera guarigione.

Il senso di colpa per aver deluso una persona che contava molto per noi può riguardare una o più scelte che abbiamo fatto, ad esempio: lasciare la famiglia per andare a vivere all'estero; sposare un uomo o una donna di un'altra nazionalità, colore, religione o lin-

gua; vivere l'omosessualità quando i nostri genitori speravano tanto di avere dei nipotini; aver lasciato il proprio lavoro o il proprio compagno per vivere alla giornata, eccetera.

Questo può valere anche nel caso in cui si sia ingannata la persona che ci amava, o nel caso in cui le abbiamo mentito.

Jolanda viene da me per un problema sessuale; non prova più alcun desiderio sessuale per il marito, e si interroga quindi sui suoi sentimenti nei confronti di quest'ultimo. Un primo terapeuta le ha dato a credere di essere stata violentata durante l'infanzia, e di aver poi dimenticato l'evento giacché non se ne ricorda affatto; costui le aveva proposto una "terapia liberatrice" che ben presto aveva preso a sua volta delle connotazioni di violenza sessuale. Lei aveva messo termine a questa terapia, rivolgendosi a questo punto a una donna terapeuta.

Jolanda non era mai stata violentata da bambina. Prima del matrimonio le sue relazioni con Luigi erano state molto soddisfacenti ma, pochi istanti prima delle nozze, la mamma, che aveva principi religiosi alquanto tenaci, le aveva chiesto se avesse avuto relazioni sessuali con Luigi. Jolanda le aveva risposto di no, ma poi si era sentita molto colpevole per aver mentito a sua madre; per punirsi non si era più concessa di provare piacere sessuale.

Decolpevolizzandosi, Jolanda si liberò: riconobbe che il suo comportamento nei confronti della mamma non era stato dettato dal desiderio di mentirle, ma semplicemente dal voler evitare che i rimproveri improntati ai principi religiosi della madre guastassero la giornata del suo matrimonio. Trasformò la chiave di lettura di quell'evento che era "ho mentito a mia madre quindi sono colpevole e, di conseguenza, non merito più di conoscere il piacere sessuale" in "ho risparmiato a mia madre un conflitto sui principi religiosi, e di conseguenza le ho risparmiato tristezza; sono libera di vivere la mia vita a modo mio, e di accogliere il piacere". Jolanda mi confidò che, in seguito a questa terapia, lei e suo marito avevano vissuto una nuova luna di miele.

3. Il senso di colpa per non aver potuto far nulla per aiutare una persona cara ha un legame strettissimo con un senso di impotenza, che si tratti del medico la cui moglie muore di cancro; di vedere qualcuno che ci è caro annegare sotto gli occhi, senza poter intervenire; di sapere che una persona cara si è suicidata e pensare che avremmo potuto aiutarla; di vedere qualcuno che amiamo farsi abbattere senza poter intervenire; di assistere al degrado dello stato di salute di una persona cara senza poterla aiutare.

Yvonne ha settant'anni e da trentacinque soffre di insonnia. Cos'è

dunque accaduto trentacinque anni prima? All'epoca Yvonne aveva tre bambini, tra cui Eric, di dieci anni. Eric aveva un amico, Simone, i cui genitori erano partiti per un viaggio all'estero per due settimane. Data la grande amicizia nata fra i due ragazzi, i genitori di Simone avevano chiesto a Yvonne di tenerlo durante la loro vacanza. Yvonne aveva accettato con gioia e, siccome erano a casa da scuola, i due ragazzi erano andati a fare il bagno in un lago vicino allo chalet estivo di Yvonne. Simone, l'amico di Eric, era annegato. I genitori di Simone non avevano mai colpevolizzato Yvonne, ma lei si era ripetuta centinaia di volte che non avrebbe mai dovuto lasciarli andare da soli al lago, che erano troppo giovani, eccetera.

Yvonne mi disse che Eric, oggi quarantacinquenne, è sempre ammalato (anche lui porta un senso di colpa).

L'insonnia passeggera può essere conseguenza della tensione, delle inquietudini che comportano il predominare del sistema ortosimpatico, che ci mantiene svegli. L'insonnia cronica, invece, è quasi sempre collegata a un senso di colpa. Tuttavia, negli anziani, può esprimere la paura di morire. Quindi, davanti a un problema di insonnia tenace, sarebbe bene cercare il senso di colpa che portiamo in noi.

Il senso di colpa per non essere riusciti a fare nulla, è anche la colpa di non aver agito al momento opportuno, di esserci lasciati sfuggire qualcosa di molto importante.

Quante volte ho avuto in terapia persone che piangevano fra le mie braccia dicendo: «Non gli ho mai detto che l'amavo». A volte si riferivano al padre, alla madre o a un figlio morto all'improvviso.

Luigi ha una depressione cronica da tre anni, e da più di due è in terapia farmacologica. Il medico di famiglia vede pochi risultati, e lo spedisce da me. Quali risultati dà il nostro incontro? Luigi aveva un fratello deceduto poco più di tre anni prima; è convinto di aver accettato bene la sua morte. Al funerale non ha versato neanche una lacrima. Ma quando ci immergiamo nel nucleo di questa emozione che Luigi ha nascosto a se stesso, scoppia a piangere e dice: «Non gli ho detto che gli volevo bene». Da cui questo senso di colpa profondo; non gli aveva mai detto che gli voleva bene, e ora è troppo tardi. Quando Luigi capisce che i pensieri sono onde che vengono trasmesse, e che quindi suo fratello è al corrente del suo amore, si perdona e si libera della depressione.

4. Il senso di colpa per aver ricevuto più degli altri è in stretto collegamento con un senso di ingiustizia; riteniamo che non sia giusto aver ricevuto tanto, mentre nostra madre, nostro fratello, nostra sorella o il nostro amico non hanno avuto altrettanta fortuna. Ad esempio,

potremmo essere stati il figlio preferito; aver avuto più privilegi di...; aver goduto di condizioni di vita migliori; aver avuto maggiori facilitazioni e quindi più successo; essere stati più belli, più intelligenti di... Su tre figli, Liliana è l'unica femmina: inoltre è la più piccola. I suoi genitori desideravano davvero tanto avere una bimba, e quando Liliana viene al mondo sono felici di aver ottenuto ciò che volevano. Inoltre Liliana è bellissima: diventa modella di professione. Però, ogni volta che le viene offerto un contratto importante, ecco che il volto le si riempie di acne, e deve rinunciare. Un po' disperata viene da me perché, per l'ennesima volta, ha perso l'occasione tanto attesa, quella di lavorare per una grande "maison" parigina. Perché Liliana si riempie di acne tutte le volte che le viene proposto un contratto importante? Perché si è sempre sentita colpevole nei confronti dei suoi due fratelli, per il fatto di essere più coccolata, più ammirata. Finché accetta solo contratti di basso livello, non si sente superiore a loro, ma se mai raggiunge la fama, allora, ancora una volta, sarà troppo privilegiata rispetto ai fratelli. Ecco perché, sentendosi colpevole per aver troppo, distrugge tutte le proprie possibilità di successo. Perché l'acne? Perché è con il volto, con il corpo che Liliana lavora. Il corpo può sempre nascondersi sotto gli abiti, ma il viso no. Dopo aver preso coscienza di questo meccanismo, l'acne di Liliana scompare del tutto, e la ragazza parte per Parigi. Forse, un giorno, la vedrò fra le pagine di una rivista!

Marisa ha tre sorelle, ed è la preferita del padre. Egli ne parla come della sua bella bambola, ma le sorelle sono gelose, sicché Marisa si sente colpevole per essere carina, di avere quei magnifici capelli castani con sfumature bionde naturali. Mi dice, in terapia: «Adesso sono grassa, non ho praticamente più un capello in testa e, malgrado ciò, sono ancora gelose di me». Quello che Marisa non ha capito è che la gelosia, in fondo, altro non è che ammirazione. Possiamo essere gelosi di qualcuno che consideriamo meno bello di noi? No, ammiriamo le persone che amiamo. Quando Marisa comprende questo, smette di farsi del male, dimagrisce ed ecco che i capelli rispuntano.

Molte persone hanno visto i loro genitori infelici all'interno della coppia, e quindi non si concedono di essere a loro volta felici nelle loro unioni.

Durante le conferenze mi è accaduto di chiedere ai presenti di alzare la mano se pensavano di poter essere felici, o di continuare a esserlo quando qualcuno dei loro cari soffriva. Ben pochi rispondevano, allora dicevo: «Ecco perché ci sono tanti infelici su questa terra. Il problema è che quasi tutti aspettano che gli altri siano felici per con-

sentirsi, a loro volta, di esserlo. Così, tutti aspettano tutti gli altri».

E se tu, che leggi queste righe, decidessi oggi di concederti pienamente il piacere, la felicità e il successo, anche se così non avviene fra le persone che ti circondano, il risultato sarebbe una persona felice in più sulla Terra, e forse potresti suggerire l'idea, a un altro, di esserlo anche lui. Questa è la grande contaminazione della felicità di cui la Terra ha tanto bisogno.

#### **I NOSTRI SENSI DI COLPA DANNO LUOGO A UNA GRANDE VARIETÀ DI MANIFESTAZIONI**

- Piccoli incidenti: bruciarsi, tagliarsi, prendere un colpo, rompere i vestiti, rigare la macchina, eccetera;
- incidenti di grosso calibro: cadere e ferirsi, scontrarsi in macchina; qualsiasi incidente che ci impedisca di svolgere un'attività che ci piace, e di goderci ciò che ci renderebbe felici;
- perdita: fare fallimento, subire un licenziamento, perdere un oggetto di valore (un gioiello), perdere una grossa somma di denaro, eccetera;
- disturbo: indigestione, stitichezza, mal di schiena, eccetera;
- malattia: cancro, artrite, AIDS e tutte le malattie degenerative;
- malessere: insonnia, angoscia, senso di mancamento;
- fallimento di quanto abbiamo intrapreso;
- conflitti in una relazione che vede riuniti tutti gli elementi per renderci felici.

Insomma, i nostri sensi di colpa possono dar luogo a tutto ciò che può distruggere la gioia, la salute, la felicità e le possibilità di successo; possono addirittura condurci in prigione.

Un giorno ho vissuto una bellissima esperienza in un carcere in cui tenevo un seminario: il gruppo era composto da dieci ergastolani, fra cui Marco; è interessante constatare che tutti, senza eccezione, erano alle prese con un senso di colpa. Vediamo dunque il caso di Marco.

Alla sua nascita la mamma ha sofferto moltissimo. Il papà di Marco talvolta riserva gesti violenti a sua moglie, e Marco non può sopportare che qualcuno faccia del male alla mamma, perché questo gli ricorda il suo stesso senso di colpa (quello di averla fatta soffrire a causa della propria nascita). Nutre odio per suo padre, e lui stesso, qualsiasi cosa faccia, ha sempre l'impressione di causare dolore a sua madre.

Marco beve, si droga, e più ci si immerge e più si sente colpevole: «Faccio soffrire mia madre». Un giorno, in un bar, un uomo (che gli ricorda il padre) violenta una donna; senza riflettere Marco pugnala l'aggressore, così come avrebbe voluto uccidere il padre e come avrebbe voluto uccidere se stesso per aver fatto soffrire la madre. È proprio il giorno del compleanno di sua madre e, dopo aver compiuto quel gesto, pensa: «Un

regalo maledettamente bello per mia madre». Quando comprende e accetta che l'esperienza vissuta dalla madre faccia parte di ciò che lei aveva da vivere, e di non esserne affatto responsabile, Marco si libera del profondo senso di colpa che porta in sé. Più tardi mi scriverà: «È come se mi fossi liberato da un fardello di cento tonnellate; oggi so di non essere più in prigione, ma in attesa di liberazione perché la vera prigione era in me».

### COME LIBERARSI DEI SENSI DI COLPA?

Vi sono tre tappe fondamentali in un processo di liberazione:

1. *la presa di coscienza;*
2. *l'accettazione;*
3. *l'azione trasformatrice.*

1. *Come prendere coscienza dei nostri sensi di colpa?* Verifica se in passato hai avuto l'impressione d'essere stato cattivo; d'essere stato responsabile della sofferenza di una persona cara; di non aver detto la verità essendo poi severamente punito per questo, o facendo sì che un altro fosse punito al posto tuo, eccetera; di esserti sentito impotente davanti alla sofferenza di una persona che amavi.

O, se hai già pensato o detto: "se non mi avesse avuto"; "se fossi stato presente, forse avrei potuto"; "se avessi saputo, non l'avrei fatto"; "se si potesse rifare"; "meglio sarebbe stato che non esistessi". Tutte queste frasi rivelano uno o più sensi di colpa.

2. *Nel tuo presente, diventa osservatore di ciò che accade.* Ogni volta che, d'ora in poi, ti accadrà un piccolo incidente, che si tratti di una contravvenzione, di un graffio alla macchina, della perdita o della rottura di un oggetto a cui tenevi, chiediti: «Di che cosa mi sento colpevole?»

Mi ricordo in modo particolare le condizioni dell'ultima multa: mio marito si lamentava del suo guardaroba sguarnito, rispetto alle sue nuove funzioni. Lo raggiunsi al centro commerciale in cui lavorava e, passando davanti alla vetrina di un bellissimo negozio di abbigliamento per uomo, lo spinsi a entrare, suggerendogli certi abiti. Imbarazzato nel dirmi di no davanti al commesso comprò quegli abiti ma, uscendo dal negozio, mi disse: «Ti avevo detto che l'avrei fatto io; vai sempre troppo in fretta». Tornai a casa e, sebbene facessi tutti i giorni lo stesso percorso, passando in un tratto con il limite di velocità, non vi feci caso. Sentii la sirena dell'autopattuglia, e capii immediatamente di che cosa si trattava: avevo percorso a più di cento all'ora un tratto di strada con il limite a settanta. La contravvenzione fu pari all'importo della fattura pagata da mio marito.

Accettai la lezione, e pensai che se la situazione si fosse ripresentata, avrei avuto piacere di fargli un regalo: in tal modo, non mi sarei sentita più colpevole.

Ciò che in tutto questo è straordinario, è constatare la potenza di materializzazione che abbiamo. Se possiamo attirarci degli incidenti di questo genere con il pensiero, possiamo crearci anche una vita meravigliosa. Dunque, da oggi in poi, ogni volta che ti capiteranno piccoli incidenti, incidenti più gravi, una perdita o un fallimento, cerca piuttosto il senso di colpa che può averli creati. Farai la stessa cosa con tutti i disturbi e le affezioni che ti impediscono di fare ciò che vorresti, o ciò che ti renderebbe felice.

In ultimo, se tutte le condizioni sono presenti affinché tu ti senta felice e tuttavia non ci riesci, oppure se hai l'impressione di distruggere le tue opportunità di felicità e di successo, verifica se per caso non ti senti colpevole di aver ricevuto più degli altri, o se non stai alimentando un senso di colpa nei confronti della tua stessa esistenza.

3. *Una volta rintracciati questi sensi di colpa, verifica se intendevi davvero far del male alla persona in questione.* Siamo veramente colpevoli soltanto quando abbiamo avuto l'intenzione cosciente di far del male, e siamo poi passati all'azione. Molto spesso confondiamo l'intenzione con l'occasione.

A volte siamo stati, per un'altra persona, l'occasione di vivere un'emozione o una sofferenza, ma questo faceva parte di ciò che tale persona aveva da vivere. Ecco un esempio.

Melania ha sei anni, e un fratellino di nove mesi. A Melania piace molto correre in bicicletta nel seminterrato della sua casa ma, un giorno, si dimentica di chiudere la porta che vi conduce. Il fratellino vi si infila, e finisce a testa prima sul pavimento di cemento. Il naso e la bocca sono pieni di sangue, e il piccolo è subito portato in ospedale. Melania pensa: «È colpa mia. Se avessi chiuso la porta non sarebbe caduto». Si sente enormemente responsabile e colpevole di ciò che è accaduto al fratellino, ma lo è davvero? La risposta è no.

Melania è stata l'occasione: probabilmente il fratellino aveva a sua volta un senso di colpa, che ha dato origine all'incidente. Il senso di colpa può essere stato di aver fatto soffrire la mamma durante il parto, oppure si sente in colpa per il fatto stesso di vivere.

*Non siamo mai responsabili di ciò che accade agli altri. Tuttavia possiamo essere l'occasione che fa loro vivere una situazione di cui hanno bisogno sulla via della loro evoluzione.*

Forse penserai: «Sì, ma se colpisco intenzionalmente una persona?» In tal caso sei colpevole perché l'hai fatto apposta, ovvero intendevi farlo. Tuttavia la persona colpita a sua volta aveva qualcosa da imparare dalla situazione; forse porta in sé un senso di colpa, forse bisogna che impari a farsi rispettare, oppure a essere meno dura con se stessa.

Torniamo quindi alla nozione di responsabilità: integrare la nostra responsabilità e lasciare agli altri la loro, ecco la via della liberazione dai sensi di colpa.

Non dobbiamo però generalizzare dicendo: «Ormai posso permettermi di dire qualsiasi cosa, di agire come voglio, se poi l'altro è ferito, è affar suo».

Ricordati della grande legge di causa ed effetto: non sei responsabile di ciò che l'altro vive, ma sei responsabile dei pensieri che alimenti, delle scelte che fai e dei gesti che metti in atto. Se sono fondati sull'amore, raccoglierai pace, armonia e felicità; se invece sono dettati dall'odio, dal rancore o dalla vendetta, ti porteranno solo sofferenza.

### **Come liberarsi dal senso di colpa per il fatto di essere al mondo?**

Corinne si sentiva colpevole d'essere al mondo. In un primo momento mi scrisse, chiedendomi se davvero era indispensabile conoscere l'origine emotiva di una malattia per guarire.

Le risposi che era effettivamente molto utile conoscere l'origine emotiva di un'affezione se era d'ordine emotivo, ma che conoscere la causa non bastava; per guarire, bisognava trovare la soluzione del problema, ovvero "liberare" l'emozione e il sentimento che ne erano la causa.

In un secondo comunicato, mi disse: «Tutto è cominciato con un accumulo di cose stressanti. Si sono accumulate diverse situazioni complesse, e mi ritrovo a non reggerle più. Il cuore accelera al minimo sforzo, sono aumentata di peso, e basta poco perché mi senta stordita. Mi piacerebbe tanto ritornare in forma com'ero prima, fare sport, perdere peso, divertirmi, ma penso che, ormai, queste cose non sono più per me».

Le risposi: «Non sarà che, dopo quel periodo di difficoltà accumulate, hai vissuto un periodo di demotivazione, in cui più niente ti entusiasma? Questo potrebbe spiegare, in parte, la stanchezza cronica che a quanto pare ti trascini dietro. Ho detto "in parte", perché mi chiedo se, alla base, tu non abbia un senso di colpa per essere al mondo...».

Corinne mi rispose: «Claudia, credo che tu abbia messo il dito su qualcosa di cui ancora non ero consapevole, perché effettivamente non riesco a godermi la vita come mi piacerebbe fare. Faccio di tutto per crearmi le circostanze più belle, ma contemporaneamente ho l'impres-

sione di vivere ai margini della mia stessa vita».

In seguito Corinne prese appuntamento con me; ecco il lavoro che facemmo per aiutarla a liberarsi dal senso di colpa d'essere al mondo.

Corinne non era stata desiderata. La gravidanza di sua madre non era stata facile, e il parto era andato ancora peggio. La madre ebbe un'emorragia che quasi le costò la vita. Per dare un tocco finale, nel giorno del battesimo di Corinne, a suo padre si ruppe due volte la macchina. Corinne pensò: «Sono solo un fagottino di guai per i miei genitori».

In seguito crebbe, ebbe un fratello e una sorella. Quando uno di loro combinava un guaio, veniva punita sempre lei, anche se non era colpevole.

Un giorno in cui voleva comprarsi un gelato, aveva preso qualche moneta nelle tasche dei pantaloni del papà, a sua insaputa. Mentre la piccola usciva di casa saltellando, le monetine fecero rumore, il padre l'udì e le chiese che cosa avesse in tasca. Corinne gli rispose che erano rondelle di metallo, ma il papà volle vederle. Fu dunque costretta a mostrargli le monetine, e a confessargli la sua malefatta. Il padre, furioso, la coprì di botte e la fece rotolare giù dalla scala del balcone.

Abbiamo lavorato su quell'evento: l'ho aiutata a rilassarsi, poi a visualizzare la casa in cui abitava, le stanze, fra cui la cucina, la sua camera, la camera dei suoi genitori. Poi ha visualizzato il momento in cui ha preso i soldini nella tasca dei pantaloni del padre, il momento in cui il padre l'ha interpellata, quando l'ha picchiata, quando l'ha fatta rotolare giù per le scale.

Le ho chiesto allora che cosa provasse le bimba, in fondo alle scale. Mi disse: «Non vuole più vivere, pensa che nessuno le voglia bene, pensa di non essere degna d'essere amata».

Chiesi alla Corinne adulta che era con me di accogliere la piccola Corinne di sei anni, di dirle che non aveva fatto nulla di male, perché aveva davvero una gran voglia di mangiarsi un gelato.

Ma la piccola non voleva essere accolta, voleva semplicemente morire, convinta com'era d'essere cattiva, e di non aver mai dato nulla di buono ai suoi genitori.

Dovetti ricondurla fino al momento del concepimento, perché, a questo punto, la Corinne adulta si rivolgesse all'anima che si apprestava ad incarnarsi. L'aiutai a dire a colei che sarebbe diventata la piccola Corinne, quella che i genitori non avrebbero voluto avere immediatamente, che era importantissimo nascere precisamente in quel momento perché, in seguito, avrebbe avuto qualcosa da offrire al mondo.

L'anima accettò il fatto che non era lei ad essere non voluta, ma piuttosto che i genitori avrebbero preferito che accadesse in un altro momento. Poi lavorammo sulla sua nascita, sulla sofferenza della

mamma, e l'invitai di nuovo ad incontrare la neonata, per spiegarle che non era a causa sua che la mamma aveva sofferto. La sofferenza materna era collegata alle emozioni che la donna viveva nei confronti del marito. Durante la gravidanza si era sentita abbandonata e, anche durante il parto, il marito non era presente per sostenerla. Si era sentita completamente abbandonata. Questo le aveva causato tutte quelle sofferenze, ma la vista della sua piccolina le aveva dato la forza di cavarsela.

L'invitai a vedersi fra le braccia della mamma, a percepire la gioia della mamma che guardava quella sua bella bambina.

Poi continuammo con l'evento del battesimo, in cui le proposi di chiedere alla neonata se fosse davvero a causa sua che la macchina del papà si era guastata per ben due volte, o se era dovuto al fatto che quella macchina era vecchia e in cattivo stato. Mi rispose che, in effetti, era una macchina vecchissima, in pessime condizioni.

Aggiunsi: «Se non fossero andati in chiesa per farti battezzare, ma si fossero recati in qualche altro posto, credi che la macchina non si sarebbe guastata?» «No, avrebbe potuto guastarsi comunque». «Dunque, sei tu ad essere un fagottino di guai, o è la macchina ad essere predisposta ai guai?» «No, è la macchina».

In seguito tornammo all'immagine della piccola che era rotolata in fondo alle scale. Quando Corinne volle accoglierla, questa volta accettò di rifugiarsi fra le sue braccia. Guidai Corinne, perché dicesse a quella bambina che era stato un errore, che non aveva pensato che il papà se ne sarebbe accorto e che, la prossima volta, avrebbe dovuto comportarsi diversamente. Corinne le disse che l'amava, che non la giudicava. Aggiunse che tutti gli esseri umani fanno errori, e che è importante perdonarsi. La piccola comprese, e smise di credere di non essere degna d'amore.

Poi invitai la Corinne adulta a prendere per mano la piccola, e portarla dal papà. Le chiesi di visualizzarlo in un luogo in cui era da solo, poi di aiutare la piccola a dire al papà tutto ciò che aveva in animo di dirgli, rassicurandola sul fatto che il padre avrebbe visto soltanto la piccola, ma che la Corinne adulta sarebbe stata sempre al suo fianco, per proteggerla.

La piccola, allora, disse al padre: «Perché non mi vuoi bene? Perché le botte le dai sempre a me? La violenza delle botte mi aveva completamente tolto la voglia di vivere... non avevo neanche più voglia di alzar-mi, solo voglia di morire... perché pensi che io sia tanto cattiva?»

Poi vide il padre chinarsi per mettersi alla sua altezza, e passarle un braccio intorno alla vita. L'uomo le disse: «Non sei cattiva, ma a volte fai cose che non è bene fare ed io, giacché mi sta a cuore educar bene i miei figli, non posso tollerare cose come la menzogna e il furto.

Riconosco d'essere stato troppo violento con te, ma ero tanto arrabbiato all'idea che mia figlia potesse mentire e rubare. Promettimi che non lo farai mai più, ed io ti prometterò d'essere meno duro con te».

La bambina gli rispose: «Sì papà, te lo prometto», poi aggiunse: «Ti voglio bene, papà», e suo padre, a sua volta, le disse: «Ti voglio bene anch'io, mia piccola Corinne».

Grazie a questo procedimento, la conclusione memorizzata in precedenza (“non mi volevano”) è diventata “sì che mi volevano, ma non nel momento in cui sono arrivata”. Frasi come “ero solo un fagottino di guai” sono state sostituite con “i miei genitori hanno avuto dei guai, di cui non ero responsabile” e “non sono degna d'essere amata” è diventato “sono amabile, ma come tutti posso fare errori”.

Nei giorni che seguirono questa terapia, Corinne sentì un ritorno d'energia, cosa che non le era accaduta da mesi.

Per riassumere, per liberarti dal senso di colpa d'essere al mondo:

1. cerca l'evento che avrebbe potuto farti credere che sarebbe stato meglio che tu non fossi venuto al mondo, perché non ti volevano; che hai causato solo sofferenza, preoccupazioni o addirittura la morte ad una persona a te cara; che non è giusto che tu rimanga vivo, mentre la persona che amavi, o che forse era più amata di te, è morta.
2. Entra in uno stato di rilassamento e ritorna con la mente, dentro di te, agli eventi, come se li rivivessi. Poi rivolgiti al bambino che si sente colpevole per essere al mondo, a causa di una delle ragioni menzionate al punto 1. Digli le parole che aveva bisogno di sentirsi dire per non sentirsi colpevole; fai in modo che ti creda, che sia ben convinto di non avere nulla da rimproverarsi.
3. Poi bisognerà che tu reimpari a concederti d'essere felice. All'inizio, quindi, appena proverai gioia e felicità, fermati un istante e di' a te stesso: «Questa sì che è vita, ho pienamente diritto a tutta questa felicità, perché più sarò felice e più potrò seminare gioia e felicità intorno a me».

### **Come liberarsi del senso di colpa per aver deluso una o più persone care?**

Prendi coscienza del fatto che non sei stato tu a deludere l'altro, il quale è stato invece deluso dalle aspettative che lui stesso si era creato.

Quando aspettavo mia figlia Karina, mi ero convinta che sarebbe nato un maschietto per una ragione un po' semplicistica ma che, per me, aveva importanza. Tre giorni prima del parto feci un sogno in cui vedevo che si trattava di una bambina. Non riuscivo a crederci e dicevo a me stessa: «Una bambina, ma è impossibile! Ero sicura che fosse un maschietto!»

Fu necessario un cesareo; nella sala attigua alla sala operatoria, mi dissero: «Si svegli, ha avuto una bella bambina». Mi sembrava che il sogno continuasse. Ero così delusa che, se mi fosse stato offerto di vederla, avrei certamente detto: «No, non la voglio vedere».

Queste parole volevano dire soltanto: «Lasciatemi il tempo di riprendermi dalla sorpresa, di accettare l'idea».

Karina era nata di notte, e il giorno dopo avevo tanta fretta di conoscerla: nell'istante preciso in cui l'ho vista l'ho amata (l'ho amata come *bambina*, perché già l'amavo come essere quand'era nel mio grembo).

E se mi avessero detto: «Gliela cambiamo, se vuole», avrei risposto: «Niente affatto, mi tengo mia figlia».

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

Di conseguenza non hai mai deluso una persona amata; forse non hai risposto alle sue aspettative, ma certamente le hai dato ciò di cui aveva bisogno per la sua evoluzione.

### **Come liberarsi del senso di colpa per aver ricevuto più degli altri?**

Prendi semplicemente coscienza del fatto che ciò che possiedi oggi non ha mai tolto niente agli altri. Molto spesso, questo senso di colpa si riferisce a un'impressione di ingiustizia.

Abbiamo potuto credere che non fosse giusto aver tanto per noi quando le persone a noi care (la mamma, i fratelli, le sorelle, gli amici) non avevano avuto niente di simile. Per liberarci di questo senso di ingiustizia, bisogna ancora definire cosa è giusto e cosa non lo è.

L'ignoranza ci spinge a credere nell'ingiustizia, ma in realtà non vi è nulla di giusto o ingiusto: ci sono soltanto lezioni di vita, diverse da una persona all'altra, da una collettività all'altra.

Abbiamo visto come il senso di colpa può distruggere la nostra salute, le nostre possibilità di successo e di felicità. Se c'è un tale pieno di sensi di colpa che lo inducono ad autodistruggersi, e un altro che invece ama la vita e si concede pienamente l'opportunità di essere felice, è forse ingiusto che il primo sia sfavorito, e il secondo soddisfatto?

No, è solo questione di frequenza. Il primo vibra alla frequenza della colpa, l'altro si è sintonizzato sulla frequenza della gioia di vivere. Non c'è nessuna frequenza di senso di colpa che possa creare situazioni di sofferenza a un altro.

La sofferenza può essere invece causata dalle convinzioni, come ciò che crediamo di valere; la credenza che soffrendo sulla Terra si acceda

alla liberazione, al paradiso e alla vita eterna; la credenza che, per essere discepoli del Cristo, si debba portare la propria croce, eccetera.

Ci sono anche le paure: la paura di essere egoista perché si ha più degli altri; la paura di rattristare una persona cara se siamo più felici di lei; la paura che gli altri ci invidino o siano gelosi di noi, il che potrebbe equivalere a non essere amati.

Quando avevo circa cinque anni, un mattino la mamma mi disse: «Andiamo a trovare la tua sorellina». Dopo la sua separazione, non avendo abbastanza soldi per provvedere direttamente ai suoi figli, la mamma aveva dovuto accettare di affidarli a istituti religiosi scelti dagli assistenti sociali.

La mamma faceva il possibile per riprendersi i bambini. Andammo a trovare la mia sorellina di sei anni che viveva in un istituto religioso e, quando la vidi arrivare in parlatorio, con quel vestito da conventuale troppo grande per lei, ebbi l'impressione che fosse infelice. In confronto a lei, mi sembrava di essere una principessa. Pensai che fosse ingiusto per me avere tutto, quando lei non aveva nulla.

All'età di sei anni toccò a me entrare in collegio, stare lontana dalla mamma, e conobbi allora anch'io delle situazioni di sofferenza.

In seguito, nella vita, ogni volta che mi pareva di avere qualcosa in più degli altri, soprattutto rispetto a questa mia sorella, lo distruggevo. Non mi concedevo di avere successo ed essere felice; probabilmente me lo sarei concesso se mia sorella fosse stata felice, ma la sua situazione mi sembrava nettamente peggiore della mia. E tuttavia questa era solo la mia percezione, fondata sul paragone che creavo fra lei e me, perché in definitiva lei non si sentiva affatto sfavorita.

Quando il mio primo libro venne presentato a Montréal quella mia sorella era presente: quella sera mi sembrava tristissima, e avrei voluto dedicarle qualche ora ma gli amici mi avevano organizzato una festa sicché non potevo stare con lei.

Andai a trovarla tre settimane dopo: allora mi disse: «Sai, Claudia, quando ti ho vista a quella serata, tutta radiosa circondata da tanti ammiratori, mi sono detta: "Guarda tua sorella, ha attraversato tanti momenti difficili e ne è uscita bene; fai come lei. Prendi il timone della tua vita e credi che la vita possa darti più di quel che hai"».

La sua decisione era stata fruttuosa: mi annunciò di aver trovato un lavoro con uno stipendio superiore anche alle sue speranze, e che molti buoni cambiamenti andavano profilandosi nella sua vita.

Quel giorno mi fece capire che, finché mi ero impedita di avere successo ed essere felice, non l'avevo mai aiutata; ora che finalmente me lo concedevo, potevo aiutarla: diventavo un esempio per lei.

**Come liberarsi della convinzione che un nostro caro abbia sofferto per quanto noi abbiamo ricevuto, o a causa del nostro successo?**

Può accadere che ci si senta colpevoli per essere il/la preferito/a: un senso di colpa che farà in modo di frenare sempre il nostro successo, per il quale avremo grandi difficoltà ad accettare i complimenti.

Jean-René si porta appresso un doppio senso di colpa: quello di aver causato sofferenza al fratello con il proprio successo, e quello d'essere al mondo. Jean-René è un brillante architetto sulla cinquantina. Pensa che questo suo stato d'animo possa essere dovuto ad un grosso fallimento, ma vi è un legame fra gli eventi, e si tratta del senso di colpa inconscio che si porta appresso dall'infanzia.

Jean-René ha sette anni, e ha un fratello, Luigi, di due anni più grande. I due ragazzini stanno giocando con il papà, che lancia loro una palla da acchiappare con un guanto da baseball. Luigi non ci riesce, mentre per Jean-René è abbastanza facile. Il papà si rivolge allora a Luigi: «Sei proprio un disastro, guarda tuo fratello che è più piccolo di te e ci riesce, mentre tu, che sei più grande, non sei capace».

Questa osservazione sminuente del padre ferisce Luigi, che scappa via e va a piangere in camera sua. Jean-René pensa, allora:

«Quando faccio bene le cose, causo dolore agli altri». Il papà voleva continuare a giocare con lui, ma a Jean-René era passata la voglia.

Nella vita, Jean-René si concedeva di avere successo purché la persona che gli stava accanto avesse altrettanto successo. Altrimenti, sabotava inconsciamente le proprie possibilità di riuscire.

Il fratello si iscrisse ad architettura, e così fece Jean-René. I due fratelli si aiutavano l'un l'altro.

Finiti gli studi, Jean-René trovò un ottimo lavoro in un grande studio di architetti, mentre il fratello scelse la libera professione.

Proprio quando gli affari di Luigi incominciavano ad andare bene, egli rimase ucciso in un incidente di macchina. Jean-René ne fu sconvolto, perché il rapporto con il fratello era molto stretto; pensò che non fosse giusto essere vivi, potersi godere la vita, mentre Luigi era morto.

Dopo la morte del fratello, Jean-René ebbe una quantità di difficoltà, sia sul piano professionale sia sul piano affettivo: non aveva mai fatto il collegamento fra i problemi e i sensi di colpa relativi al proprio successo e al fatto di essere vivo mentre il fratello non lo era più.

Per liberarsene, fu necessario far ritorno all'evento vissuto all'età di sette anni, poi all'uomo che si sentiva colpevole d'essere vivo mentre il fratello era morto.

Vediamo in breve il procedimento.

In uno stato di rilassamento, l'uomo rivede la scena in cui gioca a palla con suo fratello e suo padre. Sente il padre dire a suo fratello che

è maldestro, poi vede il fratello andarsene via piangendo. Nel momento in cui il piccolo Jean-René pensa «Quando hai successo nelle cose, gli altri ne soffrono», l'adulto entra nell'immagine, va dal piccolo e gli chiede: «È il fatto che tu sia riuscito a far bene le cose che ha addolorato tuo fratello, o l'osservazione di tuo padre?» Il piccolo non può far a meno di rispondere: «L'osservazione di papà».

«Se il papà gli avesse parlato con gentilezza invece di denigrarlo, credi che ci sarebbe rimasto così male?» «No, non credo». «Dunque, che cos'è che ha addolorato Luigi: il tuo successo o le parole che l'hanno sminuito?» «Le parole che l'hanno sminuito».

Queste semplici domande consentono di trasformare l'equivalenza sfavorevole (“quando hai successo, causi dolore agli altri”) in “quando si dicono parole che feriscono, si causa dolore”.

In un secondo tempo, il Jean-René adulto condurrà il piccolo Jean-René dal papà, perché possa dirgli che cosa ha provato quando ha visto il fratello allontanarsi in lacrime, mentre il papà voleva continuare a giocare con lui: «Papà, vedere Luigi piangere mi ha tolto il piacere che provavo nel giocare con te».

E il padre: «Sì, lo so, a volte non misuro le parole; non intendevo ferirlo, volevo dirgli che avrebbe potuto riuscirci benissimo, come te. Ero orgoglioso nel vedere con quanta abilità acchiappavi la palla, e volevo che facesse così anche lui. Sono stato maldestro, adesso vado da Luigi e gli spiego che cosa intendevo davvero. Così torna, e continuiamo a giocare insieme».

«Grazie, papà: ora mi sento meglio».

Infine, per aiutarlo a liberarsi dal senso di colpa d'essere al mondo quando il fratello è morto, l'ho indotto, in uno stato di rilassamento, a rivedere il fratello\* per dirgli come si era sentito dopo la sua morte. Ecco sommariamente come sono andate le cose.

Jean-René: «Luigi, sono così contento di rivederti, sono stato tanto infelice dopo che te ne sei andato. Non mi concedevo la possibilità di vivere, né d'essere felice».

Luigi: «Jean-René, se fosse toccato a te morire, avresti forse voluto che io mi impedissi di vivere ed essere felice?»

Jean-René: «Oh no, anzi, avrei voluto non solo che tu vivessi, ma che vivessi per tutti e due».

Luigi: «E cosa credi che voglia io? Credi forse che mi renda felice il fatto che tu ti impedisca di vivere e di approfittare di tutte le belle cose della vita?»

\* Questa tecnica di visualizzazione della persona deceduta viene spiegata in *Métamédecine, les outils thérapeutiques*, della stessa autrice.

Jean-René: «No, ma avrei preferito morire io».

Luigi: «Jean-René, non dire così. Ognuno di noi ha un pezzo di strada da fare, e tu non potevi fare la mia proprio come io non potevo fare la tua».

Jean-René: «Hai ragione, comprendo e accetto di più il fatto che te ne sei andato. Continua la tua strada, sii felice, alla fine del mio pezzo di strada ci ritroveremo, rideremo insieme ancora, e passeremo ancora dei bei momenti insieme».

Jean-René accettò la morte del fratello, questa volta senza sensi di colpa. Dopo questo procedimento, Jean-René mi confidò di provare una gioia profonda come non provava da anni.

*Non si seguono mai i perdenti, solo i vincenti.  
Dunque non aspettare più che gli altri siano felici per concederti di esserlo.  
Sono loro che hanno bisogno di te per imparare ad esserlo.*

### **Come liberarsi dal senso di impotenza legato a un senso di colpa?**

Il senso di impotenza risveglia sempre emozioni represses, che non sono state liberate. Per esempio, una bambina assiste a una scena di violenza. Il papà picchia la mamma, che piange, grida, supplica. La bambina si sente completamente impotente nell'aiutare la mamma e, contemporaneamente, si trova da sola con le sue emozioni.

Più tardi, ogni volta che vedrà soffrire il proprio marito o una figlia, non potrà sopportarlo, perché questo evento la ricondurrà inconsciamente al momento in cui si era sentita così impotente. Per non provare un senso di impotenza, finirà con l'esagerare: deciderà ed eserciterà la propria volontà al posto del marito o della figlia.

Le persone che hanno un senso di impotenza nei confronti della sofferenza altrui, spesso si ritrovano in uno di questi gruppi: scelgono un lavoro nel campo della relazione assistenziale (medico, psicologo, psichiatra, terapeuta, eccetera); non riescono ad entrare in un ospedale o a guardare il sangue: alla vista del coniuge o di un figlio malato fuggono o entrano in collera, e talvolta arrivano a picchiare la persona che soffre; hanno conflitti con il coniuge se questi si mostra un po' troppo autoritario con i bambini.

Tutte queste persone devono imparare a prendere le distanze dalla sofferenza altrui.

È notevole constatare che i terapeuti, i medici, gli psicologi e così via spesso, nella loro relazione di coppia o in famiglia, si trovano davanti ad una persona che soffre. Questo li induce a dire o a pensare: «Com'è pos-

sibile che io possa aiutare tante persone, ed essere nel contempo incapace di alleviare il dolore della persona che vorrei aiutare di più?»

Per liberarsi dal senso di impotenza, è sufficiente accettare semplicemente che gli eventi vissuti da questa persona sono precisamente ciò che le serviva per integrare la sua lezione di vita. La persona che prova un senso di impotenza deve a sua volta imparare il distacco da ciò che vivono gli altri.

Ricordo una signora di settantadue anni, che da più di cinquanta piangeva per la morte del fratello; la signora continuava a credere che, se lei fosse stata presente, lui non sarebbe annegato.

All'epoca, lei aveva dodici anni e il fratello tredici. Avevano un rapporto molto profondo. Abitavano vicino ad un lago, e si divertivano ad andare a fare il bagno insieme. In una bella giornata di sole il fratello le propose di andare al lago, ma lei aveva le **mestruazioni** e non voleva dirglielo. Il fratello continuava ad insistere perché andasse a fare il bagno con lui, ma lei gli disse: «Vacci senza di me, oggi non ho voglia di fare il bagno». Il ragazzo, quel pomeriggio, andò al lago da solo e annegò. Lei si sentì così colpevole per non averlo accompagnato; e pensava: «Se ci fossi andata, avrei potuto salvarlo».

Quel senso di colpa le aveva rovinato gran parte della vita. Riuscì a liberarsene solo quando accettò che l'incidente faceva parte delle esperienze che il fratello doveva affrontare sulla via della propria evoluzione: se non fosse stato così, infatti, qualcun altro sarebbe stato presente per salvarlo. La donna doveva imparare a prendere le distanze da quella persona che amava tanto, e questa era la sua lezione di vita.

Ricordati che prendere le distanze non significa diventare indifferenti, oppure non intervenire quando ne abbiamo i mezzi. Prendere le distanze significa comprendere ciò che l'altro vive, accettare la situazione che attraversa, tendergli la mano se possiamo, ma anche accettare di lasciargli vivere la sua sofferenza se non vuole aiuto, ed accettare la nostra impotenza quando non possiamo far nulla.

Se il senso di impotenza si ripresenta, cerca che cosa esso risveglia dentro di te, e percorri il processo del distacco al fine di liberartene.

«Sii libero,  
senza limiti,  
che si possa essere un tutt'uno, guariti e uniti.

Giacché se aspettiamo che questo ci venga da qualcun altro  
soffriremo, e solo per questo,  
perché il desiderio porta la sofferenza  
e l'amore porta la gioia» (Joan Walsh Anglund).