



## Non sentirti in COLPA

Smetti di pensare di avere sempre torto: impara a difenderti

**N**on sei andato in palestra, non hai telefonato a tuo padre, non hai aiutato un collega... Forse non sei riuscito a fare tutte queste cose perché non hai avuto il tempo materiale per farlo a causa di una giornata infernale in ufficio. Ma, invece di vederla così, ti senti colpevole e inadeguato. «Il senso di colpa è un'emozione che indica che abbiamo fatto qualcosa che non dovevamo fare secondo un nostro personale codice morale»

spiega Antonio Di Sabato, psicologo e psicoterapeuta presso lo Studio di terapia cognitiva di Reggio Emilia ([www.antoniodisabato.it](http://www.antoniodisabato.it)). «Non seguire le regole che ci siamo dati può creare sofferenza e disagio: ci sentiamo sbagliati e siamo convinti di aver fatto un danno». In realtà non è sempre così. In alcuni casi si ingigantiscono le situazioni, ci si colpevolizza senza pensare obiettivamente al perché non si è riusciti a fare quella determinata cosa. In altri, non si riesce ad accettare l'idea di aver sbagliato. Ma liberarsi dai sensi di colpa è possibile, basta iniziare.

► **Quando esci con gli amici mangi e bevi troppo, e il giorno dopo ti dai del cretino**

«È vero, hai sgarrato, ma non è giusto vivere un piacere come una tragedia: anche le diete più strette prevedono un giorno alla settimana in cui si può mangiare quello che si vuole». Quindi, datti una nuova regola: due volte al mese ti lasci andare e ti godi una bella mangiata in compagnia.

► **Un amico ti chiede spesso dei soldi in prestito e non te li restituisce mai, tu non vorresti più farlo ma alla fine cedi sempre**

«Non devi sentirti in colpa a dirgli di no, ma piuttosto per il tuo modo di fare passivo». Devi imparare a esprimere quello che pensi, a esporre le tue opinioni in maniera efficace, e cioè con calma e serenità, senza essere aggressivo o giudicante. In questo modo si può dire di tutto, senza rovinare rapporti o amicizie.

► **Hai perso le staffe con un collega e ti senti in colpa per averlo fatto**

Certo, mettersi a urlare non è il massimo, ma forse la responsabilità non è solo tua: da quanto tempo subivi in silenzio il suo modo di fare maleducato? «Invece di crogiolarti nel senso di colpa, ferma i pensieri negativi e agisci: chiamalo, invitalo a bere un caffè e confrontati con lui per chiarire tutto quello che ti ha portato a esplodere».

► **Tuo figlio vorrebbe un motorino, tu ritieni che sia troppo presto ma hai paura di deluderlo**

«Sei tu l'adulto, sei tu l'educatore: se pensi che tuo figlio non sia sufficientemente maturo per guidare con prudenza, rispettando le regole, vietandogli il motorino non fai altro che proteggerlo e pensare al suo bene». Spiegagli perché per te è troppo presto e ricordati che un genitore deve mettere dei paletti senza farsi intimidire dai bronci di un figlio. Non è certo per un "no" che perdi il suo affetto. Guadagni solo in autorevolezza.

► **Sei stufo di pranzare in famiglia tutte le domeniche, ma temi che ne soffrano**

«Non sei tu il responsabile delle loro tristezze o delle loro sofferenze, sei responsabile della tua vita». Quindi, smetti di pensare di essere indispensabile, inizia a diradare le visite e a fare delle cose che ti piacciono e ti divertono. Così facendo, quando andrai a trovarli lo farai più volentieri e anche loro noteranno la tua maggiore disponibilità. È più importante la qualità del tempo che passate insieme che non la quantità.

### STRIZZACERVELLI

CESARE D'ELIA,  
psicologo  
e psico-  
terapeuta



Dopo una serie di "fregature" lavorative e amorose, non mi fido più di niente e nessuno. Ho sempre l'impressione che gli altri abbiano un secondo fine. Cosa che mi stressa tantissimo. Non vorrei continuare a vivere così, ma non so neanche da che parte cominciare per riacquistare un po' di fiducia nel genere umano...

Marco, 30 anni

Più che nel genere umano, dovresti riacquistare fiducia in te stesso. Smettendo di aspettarti che gli altri siano come tu li vuoi. Gli altri sono altro da te. È un dato essenziale da cui partire, se vuoi crescere e maturare una modalità più adulta di porti nei confronti del genere umano. Ciascuno fa, e dovrebbe saper fare bene, i propri interessi. Così come tu dovresti imparare a fare i tuoi. Cercando di **modificare il pensiero che ti fa credere che gli altri dovrebbero venire incontro alle tue più intime esigenze**. Magari inespresso. Ma se anche fossero chiare e distinte, stai tranquillo che gli altri continuerebbero a fare i loro interessi, non i tuoi. Impara a difenderti. A fare un progetto e a custodirlo, con le parole e con gli atti. **Impara dagli altri. Che ne sanno più di te. E ti possono insegnare, per esempio, a non farti illusioni e a stare un po' di più con i piedi per terra.**

I miei due figli hanno solo un anno di differenza e hanno condiviso quasi tutto: scuola, amici, sport. Sono sempre andati molto d'accordo, ma ora, a 17 anni, hanno iniziato a litigare di brutto. Anche su un film o una partita di calcio. Perché succede questo?

Paolo, Roma

C'è un momento nell'adolescenza in cui qualcosa si scatena. La carica aggressiva si fa più potente, l'insoddisfazione nei confronti dei legami e dell'ambiente diventa ribellione. Il bisogno di evasione dalla solita routine si fa pressante. E l'amore abituale diventa litigare. **Litigare, però, può far bene, se c'è il rispetto. Rende l'affetto più forte, più libero.** Il litigio dei tuoi figli, se rimane entro limiti accettabili, può essere una sana schermaglia. Come un gioco. Due persone che sono molto legate, inevitabilmente a volte si attaccano. Per poi volersi più bene di prima. Il litigio allora diventa una necessità. Che a te preoccupa, per la sua novità. **Ma cerca di guardare tutto questo con un sorriso. E con la tua presenza affettuosa. Stanno crescendo.**