

MI SENTO IN COLPA



Un famoso teologo del secolo scorso ha scritto che: *"L'uomo è l'essere che è capace di diventare colpevole e capace di spiegare la sua colpevolezza"*. Volenti o nolenti, consapevoli o inconsapevoli, il senso di colpa ci accompagna molto spesso lungo tutto l'arco della vita, scandendone i momenti più significativi. Provare rimorso è una caratteristica umana, che si acquisisce prevalentemente attraverso le relazioni interpersonali, caratterizzanti la vita di ciascuno fin dalla nascita. Da questo punto di vista il senso di colpa potrebbe essere inteso come un *"male sociale"*. L'esperienza del senso di colpa è collegata a modi comportamentali vietati e nasce in genere quando vengono compiuti tali atti; in realtà possiamo parlare di senso di colpa vero e proprio, come elemento disturbante e patologico, solo quando esso compare indipendentemente dalla minaccia immediata di una punizione esterna. Una delle tante ipotesi avanzate dagli psicologi riguarda lo squilibrio tra il proprio benessere e la sofferenza altrui. Secondo tale ipotesi, in altri termini, il senso di colpa nascerebbe allorquando si ritiene di aver avuto molto più degli altri, magari anche senza averlo meritato veramente. È quello che capita ai compagni di studio che si sottopongono allo stesso esame con esiti diversi: quello a cui è andato bene si sente irrazionalmente in colpa nei confronti dell'amico. Un esempio più drammatico potrebbe essere quello di chi sopravvive a un incidente in cui è scomparsa una persona cara e può conseguentemente sviluppare un lacerante senso di colpa, per il semplice fatto di essere rimasto vivo. Si parla in questo caso di senso di colpa

“eterodiretto”, cioè nei riguardi del mondo esterno. Esiste anche un senso di colpa “autodiretto”, ovvero nei confronti di se stessi. Secondo tale prospettiva, il malessere nascerebbe dall'incongruenza tra un'immagine ideale di sé (socialmente desiderabile, integerrima, impeccabile, sempre all'altezza della situazione) e l'immagine reale che ciascuno possiede della propria persona. Questo succede a chi pretende molto da sé, per cui mantiene un atteggiamento di autocritica e di austerità: è l'eco delle critiche vissute in famiglia, da parte di genitori che si aspettavano successi dai figli e che reagivano con asprezza alle ineludibili delusioni. Tale senso di colpa è certamente l'esperienza più drammatica, in quanto condizionante, per l'equilibrio della persona. Inoltre il senso di colpa è, sempre secondo gli studiosi, all'origine delle nevrosi; produce, infatti, una condizione di impasse che presto si traduce nell'incapacità stessa di decidere e di agire in vista della realizzazione di un obiettivo, determinando in tal modo tristezza e frustrazione. Il dolore così diventa un buon rimedio alla sensazione di colpevolezza: attraverso la sofferenza si cerca di espiare la colpa commessa, non riuscendo a vivere il presente con maturità e consapevolezza. Il senso di colpa produce lentamente uno stato costante di insoddisfazione e infelicità tale da procurare danni al sistema immunitario, causando vere e proprie malattie organiche.



ALLA LUCE DELLA BIBBIA

Nella Bibbia non troviamo mai riportata l'espressione "*sensò di colpa*", si parla piuttosto di colpa o di peccato. Dalla Scrittura deduciamo però che il senso di

colpa si origina con la caduta dell'uomo nel peccato. Adamo ed Eva trasgredirono la legge divina ed immediatamente avvertirono il senso di colpa, nascondendosi dalla presenza del Signore: *"La donna osservò che l'albero era buono per nutrirsi, che era bello da vedere e che l'albero era desiderabile per acquistare conoscenza; prese del frutto, ne mangiò e ne diede anche a suo marito, che era con lei, ed egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi ad entrambi e s'accorsero che erano nudi; unirono delle foglie di fico e se ne fecero delle cinture. Poi udirono la voce di Dio il Signore, il quale camminava nel giardino sul far della sera; e l'uomo e sua moglie si nascosero dalla presenza di Dio il Signore fra gli alberi del giardino. Dio il Signore chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?» Egli rispose: «Ho udito la tua voce nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo, e mi sono nascosto»"* (Genesi 3:6-8).

Da quel momento in poi ogni uomo sulla terra avrebbe dovuto fare i conti con la triste realtà del peccato e con il conseguente senso di colpa che ne deriva. Il popolo di Israele in seguito alle numerose trasgressioni e disubbidienze al volere divino arrivò ad affermare: *"Signore, Dio d'Israele, tu sei giusto, e perciò oggi noi siamo ridotti a un residuo di scampati. Eccoci davanti a te a riconoscere la nostra colpa; poiché per essa, noi non potremmo resistere in tua presenza"* (Esdra 9:15).

I fratelli di Giuseppe furono anch'essi colpiti dal senso di colpa allorquando si trovarono di fronte a colui che avevano venduto senza pietà a degli stranieri (cfr. Genesi 42:21). Il senso di colpa li portò perfino a temere per la propria vita, non riuscendo a far proprio il perdono accordato loro da Giuseppe: *"I fratelli di Giuseppe, quando videro che il loro padre era morto, dissero: «Chi sa se Giuseppe non ci porterà odio e non ci renderà tutto il male che gli abbiamo fatto?» Perciò mandarono a dire a Giuseppe: «Tuo padre, prima di morire, diede quest'ordine: "Dite così a Giuseppe: Perdona ora ai tuoi fratelli il loro misfatto e il loro peccato; perché ti hanno fatto del male". Ti prego, perdona dunque ora il misfatto dei servi del Dio di tuo padre!» Giuseppe, quando gli parlarono così, pianse. I suoi fratelli vennero anch'essi, si inchinarono ai suoi piedi e dissero: «Ecco, siamo tuoi servi». Giuseppe disse loro: «Non temete. Sono io forse al posto di Dio? Voi avevate pensato del male contro di me, ma Dio ha pensato di convertirlo in bene per compiere quello che oggi avviene: per conservare in vita un popolo numeroso»"* (Genesi 50:15-20).

VITTORIA SUL SENSO DI COLPA

Analizzando la Scrittura, ci appare chiaro che il senso di colpa è ben diverso da quello comunemente inteso. Sì, perché esso è il prodotto dell'opera dello Spirito Santo nel cuore dell'uomo (cfr. Giovanni 16:9-11). Tale senso di colpa dopo aver causato quella *"tristezza secondo Dio"*, ci porta in un momento

successivo a quel *"ravvedimento che porta alla salvezza, del quale non c'è mai da pentirsi"* (II Corinzi 7:10). È scritto di Giuda che *"non trovò luogo a pentimento"* ed il senso di colpevolezza lo spinse al suicidio. Questo nefasto sentimento può ucciderci nello spirito e nel corpo, ma il sacrificio espiatorio di Gesù Cristo il Signore è l'unico rimedio alla nostra colpevolezza. Egli solo *"ha offerto se stesso puro d'ogni colpa a Dio"* (Ebrei 9:14). Pilato poté ben dire di Gesù: *"Non trovo colpa alcuna in quest'uomo"* (Luca 23:4). Noi cristiani non disperiamo di fronte alle nostre debolezze, né riteniamo che la soluzione al problema sia dentro di noi. La Parola di Dio ci esorta ad andare al Padre per avere una coscienza pulita e nettata dal sangue prezioso di Gesù Cristo il Signore.

Alcuni cristiani cadono vittime delle astuzie del nemico, l'accusatore dei fratelli ed anche se Dio, in Cristo, li ha perdonati, continuano ad essere schiacciati dal senso di colpa. Non riescono a realizzare ed a vivere pienamente il perdono di Dio nella loro vita, andando a "pescare" quei peccati del passato che Dio ha perdonato e dimenticato. Il famoso predicatore londinese Charles Spurgeon disse: *"Dio ha preso i nostri peccati, li ha gettati in fondo al mare e ha messo un cartello con su scritto: divieto di pesca"*.

Altri, invece, non vivono una vita cristiana vittoriosa ed esuberante, perché magari si sono traviati e non riescono a perdonare se stessi come Dio, invece, li ha perdonati. Necessita allora esercitare fede nella Parola di Dio dove si legge che *"il sangue di Gesù ci purifica da ogni peccato"* (I Giovanni 1:7); è altresì scritto che: *"...se qualcuno ha peccato, noi abbiamo un avvocato presso il Padre: Gesù Cristo il Giusto"* (I Giovanni 2:1).

Conclusione

Quando il nemico, dopo averci spinto a peccare o dopo averci indotto in tentazione, ci mostra dinanzi tutti i nostri sbagli e ci paralizza rendendoci incapaci di proseguire il cammino intrapreso, non scoraggiamoci, piuttosto afferriamo la mano del Signore: essa ci rialzerà e ci permetterà di proseguire umilmente sul nostro sentiero, avendo imparato a non fidare in noi stessi, ma in Dio e nel suo Figliuolo che ha detto: *"Senza di me non potete fare nulla"*. Se abbiamo peccato, ravvediamoci; e se il Signore ci ha perdonati, gioiamo riconoscenti per il grande amore che Egli ci ha manifestato nel suo Figliuolo Gesù. Se il nemico ci accusa ingiustamente o se il nostro cuore ci condanna, ricordiamoci che: *"Dio è più grande del nostro cuore e conosce ogni cosa"* (I Giovanni 3:20).