

LA COSCIENZA E IL SENSO DI COLPA

Un giorno l'apostolo Paolo, dinanzi al Sinedrio,¹ disse: “Fratelli, fino a oggi mi sono condotto davanti a Dio in tutta buona coscienza” (Atti 23:1).

Ci sentiremmo di dire, come l'apostolo Paolo, che in tutta la nostra vita non abbiamo mai fatto nulla che andasse contro la nostra coscienza? Paolo l'ha detto.

Spesso ci sentiamo colpevoli, non siamo contenti di noi stessi, abbiamo la sensazione di dover fare di più o di meno o diversamente. La nostra coscienza ci turba, ci fa sentire a disagio, ci fa sentire colpevoli.

L'apostolo Petros ha detto che, nel battesimo, Dio ha trovato la maniera di purificare la nostra coscienza: “Quest'acqua era figura del battesimo (che non è eliminazione di sporcizia dal corpo, ma la richiesta di una buona coscienza verso Dio)” (1Petros 3:21).

Ma come funziona la coscienza? Da dove viene? Perché noi esseri umani abbiamo questa facoltà di sentirci colpevoli? Come mai possiamo avere una buona o una cattiva coscienza?

Innanzitutto bisogna premettere che la coscienza non è qualcosa che abbiamo in comune con gli animali. Gli animali non hanno questa facoltà. Se il vostro cane, quando siete usciti di casa, ha la possibilità di mangiarsi una bistecca che avete lasciato sulla tavola, lo farà ben volentieri, e dopo non si sentirà colpevole. Se, al vostro ritorno, vi vedrà arrabbiati, potrà aver paura di voi, ma non avrà la possibilità di udire dentro di sé una voce che dice: “Hai fatto male! Non ti sei comportato bene, e per questo ti senti in colpa.” La coscienza è qualcosa che distingue l'uomo dagli animali.

Che cos'è la coscienza? È una voce interiore. A volte ci troviamo a discutere con questa voce interna che ci dice: “Hai fatto bene” o “Non hai fatto bene”.

¹ *Sinedrio* (greco: *synedrion*, da *syn*, insieme, e *hedra*, seggio), tribunale supremo dei Giudei e organismo governativo, formato da 70 membri che assistevano il sommo sacerdote; essi appartenevano a tre categorie:

- 1) i sommi sacerdoti, che avevano già esercitato l'incarico e ne erano stati deposti, e i membri delle loro famiglie;
- 2) gli anziani o aristocrazia laica, formata da principi sadducei;
- 3) gli scribi o dottori della legge, per lo più laici di principi farisei.

Benché gli scribi fossero entrati per ultimi e numericamente in minoranza, le loro decisioni finirono per avere il sopravvento, data la loro competenza giuridica. Il Sinedrio cessò di esistere nel 70 d.C., anno della distruzione di Gerusalemme.

La coscienza è frutto di un condizionamento esterno? Molti psicologi dicono di sì; essi affermano, cioè, che la coscienza si va sviluppando nell'ambiente familiare, quando vediamo che per certe cose che facciamo siamo premiati, e per certe altre siamo puniti. Così, pian piano, per questa via si va costruendo la coscienza. Ma questa spiegazione non appare corretta, poiché la coscienza sembra piuttosto qualcosa d'innato che fa parte dell'uomo interiore.

La coscienza è una forza o un sentimento morale, che ci fa sentire bene o male a seconda di ciò che abbiamo fatto, e funziona in base al credo personale dell'individuo. Per meglio dire, ciò che crediamo dà il via all'azione della coscienza.

Ora, sentirsi a posto con la propria coscienza non significa che abbiamo agito bene, significa soltanto che abbiamo fatto ciò che crediamo giusto. Ad esempio, un cannibale può mangiare il suo nemico senza provare rimorso. Se qualcuno gli domandasse: "Come mai stai mangiando un essere umano?", egli potrebbe rispondere: "Non faccio nulla di male! Sto mangiando un nemico, non un amico!" Ciò significa che la nostra coscienza funziona e opera a seconda di ciò che crediamo giusto o sbagliato. Il nostro credo personale dà il via a questa forza morale interiore, che ci fa sentire bene quando facciamo cose coerenti con questo credo, e ci fa sentire male quando andiamo contro il nostro credo.

Da dove viene questo sentimento di colpevolezza? Molti psicologi nel passato hanno detto che esso viene dalla religione, poiché la religione stabilisce una morale che, fin da piccoli, insegna a distinguere il bene dal male.

Sigmund Freud, fondatore della psicoanalisi, ha accusato la religione di aver costruito il senso di colpa. Uno psichiatra svizzero ha, invece, ribattuto che il senso di colpa non viene dalla religione, ma che si tratta piuttosto di un sentimento universale proprio di tutte le società, che tramandano di generazione in generazione una lista di cose giuste e di cose ingiuste, fissando così i presupposti per il senso di colpa, ogni qualvolta si faccia qualcosa che non sia ritenuto giusto.

Altri studiosi affermano che il sentimento di colpevolezza nasce dal non aver ottemperato alle proprie responsabilità. Freud ha detto che il senso di colpa si va formando per inibire gli impulsi dell'*Id*, che hanno a che fare con la sessualità e

l'aggressività. Secondo Freud, il *Super-ego* tiene sotto controllo l'*Id*, affinché esso non abbia via libera per far male agli altri o per indurre comportamenti antisociali punibili. Quindi Freud vede il senso di colpa come uno sprone al tentativo del *Super-ego* di vivere d'accordo con i principi civili e morali del corpo sociale cui l'individuo appartiene. Quando il *Super-ego* non riesce a tenere sotto controllo l'*Id* (cioè quella parte della personalità che ha quegli impulsi sessuali e di aggressività), allora l'individuo compie azioni che vanno contro la società e contro la morale. Questo è il pensiero di Freud.

Sembra che agli psicologi e agli psichiatri piaccia rendere difficili le cose semplici. Così, se dovessimo parlare di colpa con un altro famoso psicologo americano, egli ci direbbe: “Ma di quale colpa si tratta? Della colpa civile? Della colpa psicologica? Della colpa esistenziale? O della colpa ontologica?” Poiché egli sostiene che ci sono vari tipi di colpa: la colpa *civile* si ha quando si va contro la legge; la colpa *psicologica* è quella condanna interiore che sentiamo quando andiamo contro i nostri principi; la colpa *esistenziale* consiste nell'alienazione sociale, che si verifica quando facciamo qualcosa che ci mette in conflitto con la società in cui viviamo; e, infine, la colpa *ontologica* si potrebbe definire una colpa congenita.

Tralasciando le varie spiegazioni e classificazioni della colpa operate da psicologi e psichiatri, occorre notare due cose:

- a) è molto importante che la coscienza funzioni;
- b) è necessario distinguere due tipi fondamentali di colpa: la **colpa non sana o nevrotica** e la **colpa sana**.

LA COLPA NON SANA O NEVROTICA

Occorre soffermarsi sulla colpa non sana o nevrotica, perché vi sono molte persone che ne soffrono. Quali sono gli elementi distintivi della colpa nevrotica? Le persone che ne soffrono si sentono sempre in colpa. Quando si va a indagare, queste persone non possono dire: “Mi sento in colpa perché ho fatto questo o quest'altro”; infatti esse si sentono colpevoli di tutto e per tutto, e non possono indicare una causa precisa per la quale si sentono in colpa. Quando si prospetta loro la possibilità di mettersi a

posto con Dio, con la società di cui fanno parte, con i propri famigliari e amici, non si mostrano minimamente interessati al perdono; sembra quasi che il senso di colpa sia un segno distintivo della loro esistenza, non vogliono liberarsene, e concludono spesso dicendo: “Io sono colpevole e nessuno può farmi cambiare!” E, infatti, è molto difficile convincere un nevrotico a fare dei cambiamenti, che pure rientrerebbero nelle sue possibilità. Sembra quasi che queste persone si vogliano punire e che siano perfino contente di rimanere nella loro situazione.

Da dove origina la colpa nevrotica? Molto spesso essa origina dagli sbagli commessi dai genitori: genitori che hanno dimostrato atteggiamenti sempre critici e negativi, tanto che pian piano il genitore punitivo viene interiorizzato dal figlio. È come se queste persone portassero sempre dentro di loro il genitore punitivo. Spesso chi ha un sentimento di colpa nevrotica prova un senso di fallimento totale e ripete: “Non sono buono a nulla!” Ed è veramente convinto di non essere buono a nulla. Si tratta di uno sviluppo anomalo della personalità, che si concentra sulla impulsività e sulla soggettività. Chi è impulsivo agisce senza pensare alle conseguenze delle proprie parole e azioni. Agendo secondo l’impulso o il desiderio del momento, la persona viene spesso a trovarsi in grosse difficoltà. La soggettività comporta quasi sempre una “sindrome da riferimento”, per la quale il soggetto pensa che tutti ce l’abbiano con lui, e che tutti pensino o parlino male di lui. Impulsività e soggettività portano quasi sempre all’ostilità. E l’ostilità provoca l’aggressività, che spesso si manifesta nelle azioni e nelle parole, portando il soggetto a sentirsi colpevole.

LA COLPA SANA

La colpa sana è, invece, molto importante. Mentre dobbiamo evitare la colpa non sana o nevrotica, la colpa sana ha a che fare con la vita equilibrata. Se una persona non sviluppa la coscienza, non sviluppa cioè la possibilità di sentirsi colpevole, allora sta veramente male. In psicologia si usa il termine “sociopatia”. Il sociopatico è proprio una persona che ha un difetto di coscienza: egli può fare qualsiasi azione senza provare alcun sentimento di condanna o di colpa. Molti criminali sono sociopatici: hanno, cioè, una coscienza che non si è mai sviluppata o che non

funziona più, poiché sono andati per molto tempo contro la coscienza e, alla fine, essa è così danneggiata che non funziona più.

Perciò, se ogni tanto ci sentiamo in colpa, ringraziamo Dio per questa facoltà, perché essa ci dà la possibilità di migliorare, di cambiare, di seguire una via più sana e più nobile.

Da dove origina questo sentimento di colpa che chiamiamo “sana”? Origina innanzitutto dalla violazione di un’etica, di uno standard morale che abbiamo accettato e fatto nostro. Quando andiamo contro il nostro credo, contro le nostre convinzioni, contro ciò che riteniamo giusto, allora ci sentiamo in colpa. Ma il senso di colpa può venire anche dal non aver fatto il proprio dovere.

Generalmente si pensa che la colpa abbia a che fare soltanto con le azioni fatte contro la morale, contro la legge, o contro le convinzioni personali. Invece la colpa può nascere anche da ciò che non si è fatto, da ciò che si è ommesso di fare.

C’è un passo biblico nel Nuovo Testamento, nella lettera di Giacomo 4:17, che dice: **“Chi dunque sa fare il bene e non lo fa, commette peccato.”** Se vedo una persona che ha bisogno del mio aiuto, e io ho la possibilità di aiutarla e sono perfettamente consapevole che la dovrei aiutare, ma non lo faccio, dovrei sentirmi in colpa. “Non ho fatto nulla di male! – potrei dire a me stesso – E allora come mai mi sento in colpa?” Sì, è vero, non ho fatto nulla di male, ma non ho fatto il bene che so di dover fare. Ed è per questo che mi sento colpevole.

Il senso di colpa viene anche dall’inquietudine che si prova davanti a Dio: basta pensare alla Sua perfezione e alla nostra imperfezione, e ci si sente già in colpa. Forse questa inquietudine dipende dal fatto che vediamo Dio più nelle vesti di un giudice pronto a condannarci per ogni errore che commettiamo, che non nelle vesti di un Padre che ci vuole bene e ha cura di noi.

Il senso di colpa origina anche dalla mancanza di progresso nel nostro sviluppo come persone. Se dentro di me io sento che, a questo punto della mia vita, non sono arrivato, in senso intellettuale, sociale, morale, spirituale, al punto a cui dovrei essere arrivato, è facile che mi senta in colpa.

RIMEDI PER NON SENTIRSI PIÙ IN COLPA

Ora passiamo a vedere se c'è un rimedio. Che cosa possiamo fare per tacitare la voce della nostra coscienza? Per non sentirci più in colpa?

In senso sociale e spirituale, ci sono diversi possibili rimedi. Possono sembrare rimedi ovvi, però alle volte è necessario che qualcuno ce li ricordi.

Innanzitutto, per non sentirci più colpevoli, dobbiamo accettare la nostra responsabilità per il male che abbiamo fatto o per il bene che avremmo dovuto fare e non abbiamo fatto. Quando una persona si sente in colpa ma, nello stesso tempo, cerca di scaricare le sue responsabilità sulle spalle di qualcun altro, si verrà a trovare in una situazione confusa che non gli darà la possibilità di non sentirsi più colpevole.

Un secondo rimedio molto importante consiste nella richiesta del perdono. Quando una persona sbaglia, per non sentirsi più colpevole, deve andare dalla persona che ha offeso e a Dio in preghiera per chiedere perdono per il male che ha fatto. C'è un sollievo che deriva già dal riconoscimento del proprio torto. L'autore del libro dei Proverbi scrive: **“Chi copre le sue colpe non prospererà, ma chi le confessa e le abbandona otterrà misericordia”** (Proverbi 28:13). In 1Giovanni 1:8-10, l'apostolo avverte: **“Se diciamo di essere senza peccato, inganniamo noi stessi, e la verità non è in noi. Se confessiamo i nostri peccati [alla persona contro la quale abbiamo peccato e a Dio], Egli è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità. Se diciamo di non aver peccato, Lo facciamo bugiardo, e la Sua parola non è in noi.”** E ancora, al capitolo 2 vs. 1-2 della medesima epistola, l'apostolo Giovanni continua dicendo: **“Figlioli miei, vi scrivo queste cose affinché non pecciate; e se qualcuno ha peccato, noi abbiamo un avvocato presso il Padre: Gesù Cristo il giusto. Egli è il sacrificio propiziatore per i nostri peccati, e non soltanto per i nostri, ma anche per quelli di tutto il mondo”** (1Giovanni 2:1-2). È meravigliosa questa possibilità di ottenere il perdono da Dio per mezzo di Cristo!

Il terzo rimedio, anch'esso molto importante, consiste nel cambiare il nostro modo di agire: se stiamo seguendo una via che ci porta ad avere una cattiva coscienza, è chiaro che dobbiamo cambiare strada e condurci in una maniera del tutto diversa. Poi

dobbiamo cercare la riconciliazione: se è possibile, cerchiamo di riparare il male che abbiamo fatto. A volte ciò è possibile, altre volte purtroppo no, ma sono pur sempre possibili le opere del ravvedimento. Inoltre, è molto importante il sostegno del gruppo sociale, ai fini del rinnovamento che la persona cerca di attuare. Se abbiamo intorno a noi una famiglia spirituale che ci sostiene e c'incoraggia in questo cambiamento, e che è pronta a perdonarci le nostre colpe, ciò è molto importante per condurci lontano dal male che abbiamo fatto nel passato.

Per quanto riguarda, poi, lo sviluppo personale da conseguire per non sentirci in colpa (pur tenendo sempre presente che non saremo mai perfetti, ma perfettibili), è essenziale pianificare la nostra esistenza in modo coerente con quei valori che riteniamo importanti per la nostra vita. A volte viviamo senza avere un piano preciso: siamo come la gallina che si sveglia ogni giorno a una vita sempre nuova e imprevedibile. Invece è molto importante avere un progetto di vita, una ragion d'essere con valori e principi morali e spirituali da seguire, che ci assistano nello sviluppo di questo progetto; cercando poi di essere sempre coerenti con quei valori che abbiamo stabilito.

Così, avere un piano per la propria vita ed essere leali verso i propri principi aiuta ad avere una buona coscienza e ad evitare, per quanto possibile, il sentimento della colpa.

Riguardo al progetto di vita, è bene non dimenticare mai queste parole dell'apostolo Paolo, nella lettera ai Romani: **“Nessuno di noi infatti vive per sé stesso, e nessuno muore per sé stesso; perché, se viviamo, viviamo per il Signore; e se moriamo, moriamo per il Signore. Sia dunque che viviamo o che moriamo, siamo del Signore”** (Romani 14:7-8).

Bisogna poi essere pronti ad accettare le proprie responsabilità, per il ruolo che ricopriamo nella vita, per gli sbagli che eventualmente facciamo, e per noi stessi.

Nella società odierna c'è la tendenza a rifiutare le responsabilità. I giovani desiderano essere trattati da adulti (come se gli adulti non avessero regole da seguire!), ma poi quando vengono lasciati liberi di stare sulle proprie gambe e finiscono col trovarsi in

cattive acque, gli stessi giovani che prima volevano essere trattati da adulti, mostrano di aver bisogno di qualcuno che si assuma le responsabilità al posto loro. Questo è un sintomo della malattia di cui soffre la nostra società: molte persone vogliono da un lato essere lasciate libere di fare tutto ciò che desiderano, e dall'altro lato non vogliono essere ritenute responsabili per ciò che fanno.

Per non sentirsi in colpa, non bisogna essere impulsivi; è necessario riflettere e indagare, prima di scegliere e agire; occorre imparare dagli errori degli altri, in modo da non dover fare tutte le esperienze negative in prima persona.

Per non sentirsi in colpa, è bene limitare il numero delle cose che vengono iniziate, per essere certi di portarle a termine. Persone molto nervose, perennemente in tensione, sono quelle che hanno il brutto vizio di iniziare mille cose senza portarle mai a termine: ciò genera ansia. Aver fatto il proprio dovere, senza partite aperte e mai chiuse, dà una sensazione di soddisfazione e di pace interiore. Mentre non ci si può rasserenare se nel subconscio continuano ad agitarsi tutte quelle cose "aperte", cominciate e mai portate a termine. L'individuo crede di non avere il diritto di svagarsi con tutta quella mole di cose da fare. Bisogna trovare il coraggio di dire "no" alle cose che non è possibile concludere, e "sì" soltanto a quelle che è possibile portare a termine. Anche questo è un rimedio importante per non sentirsi in colpa.

Inoltre, è sicuramente necessario che si vada sviluppando un sentimento di ottimismo. C'è chi pensa che sia preferibile aspettarsi dalla vita sempre cose negative, per poi rallegrarsi di quelle poche cose positive che, eventualmente, dovessero capitare: questo atteggiamento è sbagliato. È sempre preferibile sorprendersi del male anziché del bene.

C'è una storiella molto graziosa in proposito. Due venditori di scarpe arrivano in un paese dove la maggioranza della popolazione non porta scarpe. Uno dei due venditori, appena arrivato, vista la situazione, spedisce un telegramma alla sua compagnia, dicendo: "Mandatemi il biglietto di ritorno, perché qui nessuno porta le scarpe!" L'altro venditore manda anch'egli un telegramma alla sua ditta, nel quale scrive: "Mandatemi tutte le scarpe che potete, perché qui nessuno ha le scarpe!"

È sicuramente meglio essere ottimisti, talvolta delusi dal male che può capitare in questo mondo, anziché essere pessimisti, talvolta sorpresi dal bene che può accadere.

Per non sentirsi in colpa, un suggerimento importante è anche quello di sviluppare le proprie doti personali durante tutta la vita, ed essere positivi, cercando di incrementare le proprie possibilità.

In conclusione, per non sentirci in colpa, dobbiamo avere fiducia nell'aiuto che possiamo ricevere da Dio. Chi ama il Signore e in Lui confida, non conosce depressione psichica, né ansia, né angoscia, né disperazione, ma serenità e gioia, pur nelle prove e nelle sofferenze di questa vita, come scriveva dal carcere l'apostolo Paolo: **“Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi. La vostra mansuetudine sia nota a tutti gli uomini. Il Signore è vicino. Non angustiatevi di nulla, ma in ogni cosa fate conoscere le vostre richieste a Dio in preghiere e suppliche, accompagnate da ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e i vostri pensieri in Cristo Gesù”** (Filippesi 4:4-7). Amen.