

Senso di colpa

Di Sabina Moro

Una delle emozioni secondarie che spesso viene nominata è il senso di colpa. Ma cos'è il senso di colpa e cosa comporta?

Il senso di colpa è un'emozione secondaria rivolta all'esito delle proprie azioni e alle conseguenze che queste hanno o potrebbero avere sugli altri. "Colpa" deriva dal greco e significa mancare il bersaglio, fare quello che non si voleva. Quando ci sentiamo in colpa, il rammarico che proviamo è rivolto ai danni che possiamo aver recato ad altri.

Il senso di colpa è un'emozione importante e necessaria in quanto sviluppa il senso di responsabilità ma, quando è eccessiva costituisce un elemento di blocco doloroso.

A livello cognitivo, la persona che si sente in colpa, ritiene:

- **di aver causato un esito dannoso per qualcun altro**, attraverso il compimento di un'azione;
- **che avrebbe potuto comportarsi in modo differente**;
- che l'azione che ha compiuto **non era in linea con una norma morale** che egli condivide.

Le aspettative degli altri possono fungere da norme morali così da portarci a sentirsi in colpa quando vengono infrante le aspettative di qualcuno a noi caro.

Cosa possiamo fare quando proviamo senso di colpa?

- Analizza l'evento per la quale ti senti in colpa e considera tutti i **fattori che possono aver avuto un ruolo** nell'aver determinato l'evento;
- Costruisci un grafico a torta ed inserisci tutti i fattori che hanno contribuito all'evento. Poi attribuisce ad ogni fattore la **percentuale di responsabilità**, in questo modo potrai valutare che l'esito negativo dell'evento non dipende solo da te;
- Datti uno stop, ferma la rimuginazione e definisci qualcosa di concreto che puoi fare per rimediare all'evento;
- Impara a **tollerare la disapprovazione** da parte degli altri. E' importante imparare a dare rilievo ai propri valori, tollerando la possibilità di ricevere un giudizio negativo da parte degli altri;
- **Accetta** la possibilità di commettere errori, di essere egoista in alcune situazioni, e di aver agito non seguendo i tuoi principi morali;
- **Perdonati** se hai commesso un errore che ha provocato delle conseguenze spiacevoli, non puoi modificare il passato ma puoi rendere migliore il tuo presente.

Dott.ssa Sabina Moro

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia