

PSICOGUIDE

ALFABETI PER LE EMOZIONI

a cura di Rosella De Leonibus

Le emozioni sono una tra le più potenti espressioni della nostra umanità: questa collana si propone di accompagnare i lettori ad una prima alfabetizzazione sull'esperienza emozionale. Nei contesti educativi e di cura, nella relazione di coppia e nelle famiglie, così come negli ambienti di lavoro, emerge via via più definito il bisogno di affinare la conoscenza del mondo delle emozioni, si fa manifesta la necessità di imparare – e insegnare – a riconoscerle e a gestirle.

Il presupposto è che ogni esperienza emozionale umana merita attenzione e rispetto, e solo in quanto riconosciuta ed accolta potrà essere poi espressa in modi appropriati, rispettosi dell'ambiente e dell'integrità del proprio sé.

Abbiamo scelto un linguaggio colloquiale ed un formato snello, libri leggeri da tenere in mano, abbastanza sottili da tenere in tasca, libri da sfogliare con agio e curiosità.

Luigi Bovo

C come **colpa**

Cittadella Editrice - Assisi

Per bene incominciare

Vedere - guardare; sentire - ascoltare; capire - gustare; interpretare - cercare di dar un senso alle cose ... Sono, questi, retaggi che ci vengono da lontano, da quella cultura, in cui molti di noi sono stati formati, che ha saputo modulare infinite versioni di equilibrio tra le parti e, soprattutto, disegnare uno stile di vita confacente a una reciproca convivenza.

Questo è l'*incipit* con cui mi sarebbe piaciuto cominciare queste pagine, inizio che, secondo me, non è adeguato alla particolare fase storica in cui viviamo. Fase in cui integrazione e scontro si misurano in continui cambiamenti di scenari, dove quanto appare ora riconoscibile è subito dopo rimesso in discussione e per una più attenta critica alcuni dettagli si trasformano in un insieme e alcuni insiemi si frantumano in dettagli.

Questo accenno alla situazione dell'arte culturale contemporanea vuole preparare il lettore a un esercizio mentale di ricerca e riflessione che chiede di percorrere sentieri impegnativi, transcendendo confini non facilmente riconoscibili, ma ormai individuati.

Incomincio segnalando al lettore un paio di 'dritte' che ritengo opportune per entrare in contatto con il presente testo. Il testo riguarda un tema affascinante, ma non certo piacevole: la colpa e, ancor più in par-

ticolare, i sensi di colpa. Ognuno sa, per esperienza personale, che quando si provano i sensi di colpa, non si sta bene con se stessi. Desidero dunque precisare il punto di vista con cui questo tema sarà analizzato e le modalità con cui verrà elaborato.

Credo di rivolgermi a persone che già hanno riflettuto sul loro modo di stare nel mondo e si sono interrogate se sia corretto o no. Penso che nessuno possa sfuggire a domande del genere, ma è pur vero che tantissime persone cercano di evitarle. Non mancherà l'occasione, più avanti, di capirne il perché. Intanto voglio precisare che se di colpa si è sempre parlato, se ne può discutere da punti di vista diversi: religioso, giuridico, economico, artistico e da altre angolazioni ancora. Potremmo provarlo facilmente con le invocazioni bibliche del tipo 'mia madre mi ha generato nella colpa'; o con il codice babilonese di Hammurabi, l'imperatore babilonese che stabilì la legge del taglione; o con le grida della tragedia greca quando Edipo diventa consapevole del suo incesto; o con la regola, di chiaro sapore economico, secondo cui 'le colpe si pagano'. L'elenco sarebbe sterminato.

Il punto di vista che seguirò in questa ricerca è quello della psicologia del profondo, dove 'psicologia' va intesa nel senso etimologico originario di anima dell'uomo. Cercherò di analizzare quel che vive, o pensa di vivere, uno che si sente in colpa, o che magari è convinto di non sentirsi in colpa.

L'impegno è dunque quello di offrire al lettore una serie di riflessioni sul tema, riflessioni condotte sulla conoscenza-cosciente che ciascuno può fare con se stesso. Specifico che tale riflessione è svolta dentro un determinato orizzonte culturale, dove la ricerca sulla colpa non si regge sulla forza di una prescrizione

religiosa o giuridica o al fine di ottenere qualche risarcimento o risultato artistico. Qui a monte ci sono determinate tesi della psicologia analitica, poi, in modo coerente e divulgativo, sono sviluppati i cammini che vogliono portare il lettore a interrogarsi sul 'senso' dei sensi di colpa.

Indico ora i miei referenti culturali, tra loro connessi, alla cui scuola ho impostato e continuo la mia formazione. Il primo è Luis Chiozza, illustre psicoanalista di Buenos Aires, promotore dell'indirizzo analitico che da lui prende il nome e il cui pensiero è raccolto in numerose pubblicazioni. L'altro è l'Istituto Aberastury di Perugia, cui mi onoro di appartenere, diretto da Carlo e Rita Brutti, dove funziona una Scuola superiore di specializzazione in Psicosomatica Psicoanalitica, riconosciuta dal Ministero.

Un breve cenno, infine, alla modalità della ricerca. Nella stampa periodica sono presenti varie rubriche a carattere psicologico, alcune condotte in maniera interessante da autori preparati, che prendono spunto dall'attualità e poi sfociano nella pubblicazione di un libro. Nel mio caso il collegamento è con la coerenza intrinseca dell'argomento, difficile e complesso di suo, nella scelta della continua messa a punto, definita da Freud essenziale al compito analitico. Ogni volta che si scende in pista, ricominciano le prove.

Detto questo, auguro un condiviso itinerario.

Indice

Per bene incominciare	Pag.	7
Quando la psicoanalisi incontra i sensi di colpa	»	11
L'araba fenice	»	17
Ospiti non preavvertiti	»	23
Chi rompe paga, però...	»	31
Colpa come mancanza	»	37
Quando la teoria diventa forza	»	43
Errare humanum est	»	49
L'equivoco dell'ideale	»	57
Orizzonti epistemologici	»	65
Sensi di colpa e melanconia	»	73
L'Edipo e la colpa	»	79
Quando le cose non sono semplici	»	85
Esiste la colpa infantile?	»	91
Tentare quello che manca	»	97
Colpa e responsabilità	»	105
Bibliografia	»	113