

Senso di colpa da burdening

di Claudia Terzani

La colpa è un'emozione morale dolorosa generata dalla capacità di provare empaticamente la sofferenza di un'altra persona, di attribuirsi la responsabilità di questa sofferenza e dal tentativo di alleviarla. La colpa deriva dalla paura di perdere il legame con l'altro, dall'attaccamento a quella persona e dalla cura per l'altro (Gazzillo, 2018).

La Control-Mastery Theory identifica cinque principali sensi di colpa interpersonali: senso di colpa da responsabilità onnipotente, senso di colpa del sopravvissuto, senso di colpa da separazione / slealtà, senso di colpa da odio di sé, e senso di colpa da burdening.

Il senso di colpa da burdening, (da burden: caricare, gravare, opprimere) secondo la CMT, si associa alla credenza patogena secondo cui le proprie emozioni e i propri bisogni sono un peso per le persone amate e che i propri problemi e fragilità non possono essere espressi poiché indurrebbero le persone amate a soffrire, allontanarsi o a sentirsi ferite (Gazzillo, 2019). Tale credenza si riflette spesso nella tendenza a sminuire i propri problemi e fragilità, e porta il soggetto a inibire la condivisione dei propri vissuti con le persone care e a mettere continuamente in discussione la disponibilità e le attenzioni che le persone gli rivolgono.

Elena è una donna di 58 anni forte, solita a non chiedere aiuto nel momento del bisogno e a tenere per sé le proprie insicurezze. Elena si trova nella situazione in cui deve risolvere delle questioni burocratiche ma non sa come fare, poiché di tali questioni normalmente se ne occupava il marito con il quale ha divorziato da poco tempo. Elena è quindi costretta a recarsi all'Agenzia dell'Entrate per chiedere aiuto e delucidazioni al riguardo, ma, partendo dalla convinzione che il semplice richiedere aiuto e spiegazioni a chi di dovere possa essere vissuto come un peso e un'invasione da quella persona, vive la cosa con un senso di angoscia e apprensione. Una volta recatasi sul luogo,

Elena trova chiusa la porta della stanza nella quale deve entrare per parlare con l'impiegato in questione, e in compiacenza con la sua credenza patogena secondo cui "gli altri hanno cose più importanti da fare che stare dietro alle mie insicurezze e dubbi" - tradotto nella situazione "se busso disturbo"- si ritrova ad aspettare fuori dalla porta, senza dare segni della sua presenza, fino a che, trascorso del tempo, un'altra persona arriva, bussa ed entra al suo posto. Solo dopo tale test osservativo, Elena si decide finalmente a bussare e, con grande sforzo, a esplicitare le suoi dubbi e a richiedere all'impiegato delucidazioni sulle pratiche da seguire, mostrandosi poi piacevolmente sorpresa della disponibilità da lui mostratale.

Il senso di colpa da burdening potrebbe essere facilmente confuso con il senso di colpa da responsabilità onnipotente. Quest'ultimo si associa alla credenza di avere il dovere e il potere di rendere felici e fare stare bene le persone care in difficoltà (Gazzillo, 2016, pag.73); anche in questo caso, i bisogni del soggetto non vengono espressi, ma a differenza del senso di colpa da burdening, il senso di colpa da responsabilità onnipotente, che si connette al principio morale di cura/danno ipotizzato da Haidt (2012), e all'attivazione del sistema di cura, si esprime con l'attribuire a sé stessi il compito e il dovere di prendersi cura delle persone e tener conto dei bisogni dell'altro anche a discapito delle proprie necessità, che assumono un'importanza secondaria. Una persona afflitta da questo senso di colpa crede che *pensare ai propri interessi sia una cosa spregevole che fanno solo le persone egoiste* (Gazzillo, 2019).

La differenza tra i due sensi di colpa è che il senso di colpa da burdening non porta il soggetto a non esprimere i propri bisogni e fragilità perché sente prioritari i bisogni e le sofferenze altrui, ma perché crede che le proprie emozioni e fragilità siano poco interessanti, noiose, e pesanti, pertanto la loro condivisione sarebbe vissuta come un dare un peso superfluo a un altro già afflitto, debole o non interessato, un'invasione dei confini dell'altro, che ne rimarrebbe quindi oppresso e si allontanerebbe.

Mancini (2016) distingue tra il senso di colpa altruistico e senso di colpa deontologico. Il senso di colpa altruistico verte su un senso di pena e preoccupazione per la vittima e deriva dalla compromissione di scopi altruistici, in particolare dello scopo di essere accanto, condividere e partecipare alla sofferenza della vittima (*ibidem*). Il senso di colpa da responsabilità onnipotente, così come il senso di colpa del sopravvissuto e di separazione/slealtà sono espressioni differenti del senso di colpa di tipo altruistico, e determinati dall'attivazione del sistema di cura. Il senso di colpa deontologico, deriva, invece, dall'assunzione di aver violato una propria norma morale. La violazione di una propria regola morale comporta la sensazione di essere indegni, implica una ricerca o aspettativa della punizione. Il senso di colpa da odio di sé e da burdening sono espressione del senso di colpa deontologico. Il senso di colpa da burdening viene infatti associato a quello da *odio di sé*. Ciò che accomuna tali sensi di colpa è che, mentre tutti gli altri (separazione/slealtà, responsabilità onnipotente, sopravvissuto) rimandano a qualche danno che si teme di arrecare o di aver arrecato agli altri, il senso di colpa da odio di sé e burdening rimanda l'idea di essere in sé sbagliati (Gazzillo, 2016, pag 75). Sia l'odio di sé sia il burdening sono associati alla violazione del principio morali, proposti da Haidt, (2012) di *autorità e sovversione*: che è alla base delle valutazioni suscitate da atti di obbedienza o disobbedienza nei confronti delle autorità percepita come legittima. Alla base di tale modulo è possibile ipotizzare che vi sia il sistema di attaccamento e quello della paura (De Luca et al., 2018). Il senso di colpa da odio di sé, infine, sembra associato anche al principio di sacralità/degradazione, laddove a essere vissuto come degradato e degradante sarebbe proprio il Sé del soggetto (Gazzillo, Fimiani et al., 2019).

Il senso di colpa da burdening, così come gli altri sensi di colpa, sono conseguenze di traumi da shock o da traumi da stress (Gazzillo, 2016). In questo caso si fa riferimento a tutte quelle esperienze relazionali che hanno portato il soggetto ad associare ai propri bisogni, emozioni e insicurezze e più precisamente alla loro espressione e condivisione, un pericolo per il legame con l'altro o per l'altro tout court.

Anita è una ragazza di 20 anni, cresciuta in una famiglia composta dalla madre, dal padre, una sorella più grande di tre anni e da un fratello di due anni più piccolo. La madre, casalinga, si è dovuta occupare dei bisogni della famiglia oltre che della casa. Il padre, uomo poco espansivo ed emotivamente ritirato, viene descritto come un uomo molto occupato, assorbito dal suo lavoro. Anita era una bambina molto richiedente e spesso testava la madre facendole pressione affinché assecurasse i suoi bisogni; la madre però, gravata dalle richieste continue dei quattro figli e dalle esigenze della casa, e non potendo assecurare, in quel momento, le richieste della figlia, rispondeva alle insistenze di Anita, mostrandosi innervosita, irritata e a volte, cedendo alle “provocazioni”, reagendo con violenza. Anita ha sviluppato la credenza patogena secondo cui “se esprimo i miei bisogni l’altro si sentirà oppresso e reagirà negativamente”.

Un altro esempio è quello di Antonio.

Antonio è un ragazzo di 28 anni cresciuto in una famiglia con un padre carabiniere molto rigido e distaccato, e una madre avvocato, donna forte e determinata, proveniente da una condizione sociale disagiata, solita raccontare al figlio di come si fosse impegnata, contando solo sulle proprie forze e senza mai lamentarsi, per ottenere la posizione sociale occupata attualmente. Questa famiglia porta avanti un mito familiare che ruota attorno all'autonomia. Antonio, identificandosi con i genitori, ha sviluppato la credenza patogena secondo cui bisogna essere forti e autonomi e che non bisogna chiedere e gravare sulle altre persone. Con gli amici, attraverso un test da passivo in attivo per ribellione, Antonio si mostra sempre disponibile e pronto ad ascoltare l’altro, mettendo però in secondo piano il proprio bisogno di attenzione e portandolo a vivere le proprie sofferenze in solitudine.

Diversamente dall'odio di sé, che rimanda a un'idea del sé come intrinsecamente sbagliato, nel senso di colpa da burdening è l'espressione dei propri bisogni e insicurezze che diventa di per sé sbagliata. La valutazione negativa degli aspetti della propria persona risulta meno profonda e pervasiva, maggiormente circoscritta rispetto all'odio di sé. Il senso di colpa da burdening potrebbe legarsi anche al sistema morale proposto da Haidt (2012) di libertà-oppressione, principio che deriva da sentimenti di risentimento delle persone nei confronti di coloro che li dominano e intendono limitare la loro libertà. A limitare la libertà altrui, per chi afflitto da questo senso di colpa, sarebbero i bisogni del Sé. I sistemi alla base di questo principio morale potrebbero dunque essere quello dell'attaccamento e della paura.

In conclusione, il senso di colpa da burdening si avvicina sia al senso di colpa da responsabilità onnipotente sia al senso di colpa da odio di sé, essendo per alcuni aspetti simile a entrambi. Tracciando un continuum tra responsabilità onnipotente e odio di sé, il senso di colpa da burdening si pone al centro.

Bibliografia

- De Luca, E., Genova, F., Gazzillo, F. (2018). *Esplorazioni teorico-cliniche. Il primo anno del CMT-IG*. Roma
- Gazzillo, F. (2016). *Fidarsi dei pazienti. Introduzione alla Control-Mastery Theory*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gazzillo, F. (2018). *Breve introduzione alla Control-Mastery Theory*. Edizione CMT-IG.
- Gazzillo, F., Fimiani, R., De Luca, E., Dazzi, N., Curtis, J., Bush, M. (2019). *New Developments in Understanding Morality: Between Evolutionary Psychology, Developmental Psychology and Control - Mastery Theory*. Pdf.
- Haidt, J. (2013). *Menti tribali. Perché le brave persone si dividono su politica e religione*. Torino: Codice (ed. originale 2012).
- Mancini, F. (2016). *La mente ossessiva*. Milano: Raffaello Cortina.
- Weiss, J. (1999). *Come funziona la psicoterapia*. Torino: Bollati Boringhieri.