

Anselm Grün  
Hsin-Ju Wu



# Perché sempre a me?

I meccanismi  
che influiscono sulle relazioni:  
riconoscerli e superarli

**Anselm Grün**



ANSELM GRÜN - HSIN-JU WU

# **PERCHÉ SEMPRE A ME?**

*I meccanismi che influiscono  
sulle relazioni:  
riconoscerli e superarli*

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

Titolo originale:  
Anselm Grün - Hsin-Ju Wu,  
*Warum immer ich? Beziehungsmuster erkennen  
und aufbrechen*

ISBN estero 978-3-7365-0420-2

© 2022 Vier-Türme GmbH, Verlag,  
97359 Münsterschwarzach Abtei  
through Giuliana Bernardi Literary Agent

*[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)*

Traduzione di MARCO DI BENEDETTO

ISBN 978-88-250-5504-7  
ISBN 978-88-250-5505-4 (PDF)  
ISBN 978-88-250-5506-1 (EPUB)

Copyright © 2023 by P.I.S.A.P. F.M.C.  
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE  
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova  
*[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)*

# Indice

<i>Introduzione</i> . . . . .	5
<b>1. I sensi di colpa</b> . . . . .	9
Come nascono i sensi di colpa? . . . . .	9
Sentirsi in colpa e assumersi la responsabilità	12
Trasmettere ad altri il senso di colpa . . . . .	13
Senso di colpa e autostima . . . . .	15
Ricatto affettivo . . . . .	16
Abuso spirituale . . . . .	18
Percorsi terapeutici per superare il senso di colpa . . . . .	21
Percorsi biblici per superare il senso di colpa	22
Percorsi terapeutici per superare il ricatto affettivo . . . . .	27
Percorsi biblici per superare il ricatto affettivo	28
Percorsi terapeutici per superare l'abuso spirituale . . . . .	30
Percorsi biblici per superare l'abuso spirituale	31
Domande sulla gestione dei sensi di colpa .	34
<b>2. L'aggressività passiva</b> . . . . .	37
Percorsi terapeutici . . . . .	42
Percorsi biblici . . . . .	43
Domande sulla gestione dell'aggressività . .	45
<b>3. La proiezione</b> . . . . .	47
Percorsi terapeutici . . . . .	53
Percorsi biblici . . . . .	54
Domande sulla gestione della proiezione . .	60

<b>4. Il complesso di inferiorità</b> . . . . .	63
Percorsi terapeutici . . . . .	66
Percorsi biblici . . . . .	67
Domande sulla gestione del senso di inferiorità . . . . .	71
<b>5. Stabilire i confini: rischi e forme adeguate</b> . . . . .	73
Percorsi terapeutici . . . . .	78
Percorsi biblici . . . . .	81
Domande su come stabilire i confini . . . . .	86
<b>6. Offendere e ferire l'altro</b> . . . . .	89
Percorsi terapeutici . . . . .	98
Percorsi biblici . . . . .	99
Domande su come gestire le offese . . . . .	103
<b>7. La via cristiana della guarigione: perdono, riconciliazione e una sana autostima</b> . . . . .	105
Il perdono . . . . .	106
La riconciliazione . . . . .	113
L'autostima . . . . .	124
<i>Conclusioni</i> . . . . .	129
<i>Bibliografia</i> . . . . .	133

## **Introduzione**

Accompagnando molte persone e conversando con quanti partecipano ai nostri corsi, noi, Hsin-Ju Wu e padre Anselm Grün, abbiamo sentito parlare più volte dei meccanismi che disturbano e gettano un'ombra sulle relazioni di coppia, in famiglia, nella cerchia di amici, sul posto di lavoro e nelle comunità ecclesiali. Spesso le persone coinvolte non sono a conoscenza di tali meccanismi. Percepiscono semplicemente qualcosa che non va nella relazione e sperimentano dolorosamente le ferite causate da questi meccanismi. Ma non sanno come liberarsi dal loro potere distruttivo.

In situazioni simili i cristiani fanno spesso appello alla buona volontà, ritenendo che con la buona volontà e con la preghiera si possano risolvere tali problemi. Ma con il moralismo o con il ricorso alla preghiera non riesco a spezzare i meccanismi che continuano a mettermi in difficoltà e a ferirmi. Altri cercano un percorso utile nella psicoterapia. Magari leggono libri sull'argomento e vi trovano teorie psicologiche che spiegano cosa sta loro capitando. Ma la teoria è spesso complicata e non sempre aiuta. Noi apprezziamo le conoscenze psicologiche e conosciamo anche la letteratura specializzata. Ma vogliamo esprimere con parole semplici quello che abbiamo letto e ciò che abbiamo sperimentato nelle conversazioni con le persone, descrivendo la vita così com'è, sulla base



delle conoscenze psicologiche. Abbiamo volutamente cercato nella tradizione cristiana dei modi per gestire i meccanismi di disturbo delle relazioni. Noi crediamo che la Bibbia sia una fonte di intuizioni psicologiche. Ma ci vuole anche una capacità di lettura psicologica per riscoprire la sapienza della Bibbia per l'uomo e la donna di oggi. Solo allora ci si rende conto che le storie e le parole bibliche indicano spesso delle soluzioni che possono aiutare a liberarci dai meccanismi e a guarire le ferite da essi causate.

Pertanto, in questo libro desideriamo presentare sei diversi meccanismi o schemi che disturbano le nostre relazioni. Noi abbiamo pensato a questo nostro testo come a un invito a interrogare se stessi circa questi meccanismi. In nessun caso le conoscenze che si potranno ricavare da questo libro dovrebbero servire a mettere sotto accusa gli altri. Certo, i meccanismi che descriveremo dicono qualcosa anche sugli altri. In tal modo potremo comprendere meglio ciò che accade al nostro prossimo e come mai i nostri rapporti siano così difficili. Ma non dovremmo assolutamente giudicare e abusare di ciò che abbiamo letto per dire all'altro: «stai proiettando i tuoi problemi su di me, hai abusato di me emotivamente!». Si tratta in primo luogo di conoscere meglio se stessi e di liberarsi dai meccanismi che ostacolano la nostra convivenza. Quanto verrà esposto deve essere un po' come uno specchio attraverso il quale vedere riflessi noi stessi. Ma anche in questo caso non si tratta di esprimere giudizi, ma di capire. Solo se comprendiamo quali meccanismi agiscono in noi, possiamo liberarcene.

In questo libro vengono prese in considerazione anche le conoscenze psicologiche. Tuttavia, desideriamo spiegarle nel modo più concreto possibile, ricorrendo ai numerosi esempi che abbiamo visto e sperimentato nel corso dei nostri colloqui e che rendono comprensibili tali conoscenze. Descriveremo inoltre le possibili soluzioni. Ci occuperemo soprattutto delle vie bibliche per arrivare alle soluzioni, che spesso coincidono con le soluzioni psicologiche e a volte vanno anche oltre. Non c'è dunque contrasto tra spiritualità e psicologia, ma c'è bisogno di una spiritualità che non abbia paura delle scoperte della psicologia, che anzi si apra alle sue conoscenze senza rinunciare alla propria identità. Nella spiritualità cristiana c'è molta saggezza psicologica; essa, infatti, è anche sempre una spiritualità di guarigione. Gesù è venuto a guarire le persone e a liberarle dalle complicità causate dai meccanismi che ostacolano la vita.

Concluderemo poi la descrizione di ciascun meccanismo con quattro domande sulle quali ciascuno potrà sostare. Infine, cercheremo di dare risposta a tali domande. Ciò potrà aiutarci a tradurre concretamente nella nostra vita le soluzioni da adottare nei confronti dello schema trattato. Queste domande ci indicano i passi da compiere per superare i meccanismi che offuscano e talvolta distruggono le nostre relazioni.



# **1. I sensi di colpa**

Per molte persone i sensi di colpa rappresentano un grosso problema. A tal proposito, però, occorre distinguere tra quei sensi di colpa che affiorano in noi perché ci siamo effettivamente resi colpevoli di qualcosa, ad esempio abbiamo volutamente provocato un danno o offeso qualcuno, e quei sensi di colpa che noi sentiamo ma che non sono riferiti ad alcuna colpa reale. Rispetto a questa ultima tipologia di sensi di colpa ci possiamo chiedere: da dove vengono questi sentimenti? Sono forse legati alle regole e alle opinioni dei nostri genitori che abbiamo ereditato e contro le quali ci scontriamo inconsciamente? Oppure sono sensazioni che forse segnalano una qualche malattia dell'anima, come una depressione?

## **Come nascono i sensi di colpa?**

La psicologia afferma che i sensi di colpa nascono quando trasgrediamo un comando o una regola che si applica nella società o nella famiglia. Le regole della famiglia non hanno niente a che fare con una vera colpa. Tuttavia, queste vengono da noi interiorizzate fin da bambini. In seguito, esse vanno a formare il cosiddetto Super-Io, che ci fornisce regole chiare. Molti sensi di colpa sono generati da questo Super-Io. Una giovane madre, per esempio, si sente in colpa ogniqualvolta che si riposa, dal momento che il suo Super-Io le chiederebbe invece di essere

presente tutto il giorno per il suo bambino e di non preoccuparsi di se stessa. Altri si sentono in colpa perché non riescono a soddisfare le aspettative della famiglia, dei colleghi, dei datori di lavoro, degli amici. Ecco tre esempi. Una donna è cresciuta in una fattoria. Ogni volta che da bambina voleva giocare, la madre le diceva: «Ci sono cose più importanti da fare. Pulisci la cucina o vai nella stalla ad aiutare il papà». Oggi quella donna si sente in colpa quando si prende del tempo per leggere un giornale o semplicemente per non fare nulla. Non si tratta di un vero senso di colpa, ma del fatto che in quel momento il suo Super-Io le sta dicendo di non riposare. Anche se sa che ha senso prendersi una pausa, si sente in colpa quando se la concede.

Un altro esempio. Una donna promette alla madre ammalata che le sarà accanto durante la malattia e mai la metterà in casa di riposo. Poi però crolla e finisce lei stessa per ammalarsi. I dottori e i fratelli le dicono che non può continuare in quel modo, altrimenti morirà prima della madre. Su pressione dei fratelli e delle sorelle accetta quindi di mettere la madre in casa di riposo, dove va a trovarla tutti i giorni. Ma di notte non riesce a dormire, perché si sente in colpa. «Ho fatto una promessa alla mamma e non l'ho mantenuta», si rimprovera. Obiettivamente, la donna ha fatto la cosa giusta. Ma i suoi sensi di colpa non le permettono di trovare pace. La causa di essi risiede nelle norme interne della donna. Una di queste è la seguente: se ho fatto una promessa, devo mantenerla, indipendentemente dalle circostanze che possono rendere impossibile

farlo. I suoi sensi di colpa, dunque, non sono la reazione a una colpa reale, ma solo la risposta alle leggi interne che si è data o che aveva acquisito dai suoi genitori.

Infine, un terzo esempio: una donna aveva promesso alla madre che sarebbe stata accanto a lei nel momento della sua morte. Ma accadde che la madre morì proprio mentre la figlia era uscita per fare la spesa. Per un anno la donna si è rimproverata di non essersi accorta che la morte della madre sarebbe stata imminente. Suo marito si sentiva impotente di fronte alla moglie che continuava a colpevolizzarsi. Anche in questo caso i sensi di colpa sono dovuti alla violazione di una propria regola interna: devo mantenere la mia promessa. C'è tuttavia un altro aspetto da sottolineare: i sensi di colpa sono sì spiacevoli, ma evidentemente la donna preferiva sentirsi in colpa piuttosto che affrontare il dolore e accettare la morte della madre, con la conseguente necessità di lasciarla andare. A volte preferiamo rifugiarci nei sensi di colpa pur di evitare altri sentimenti dolorosi, come la tristezza.

Ci sono anche altri sentimenti spiacevoli che preferiamo dirottare nel senso di colpa: l'impotenza e il dolore. Un esempio: un bambino piccolo muore a causa della cosiddetta "morte bianca", che i medici non sono ancora in grado di spiegare. Invece di affrontare il dolore, i genitori rimuginano su cosa avrebbero potuto fare per evitare quella morte. E così si cerca una qualche colpa in sé: «Avrei dovuto controllare prima il bambino»; «Avrei dovuto lasciare la finestra aperta, così non sarebbe successo». Op-

pure si cerca di dare la colpa ad altri, ad esempio al medico, che non aveva avvertito della possibilità. In questi casi, si preferisce rifugiarsi nei sensi di colpa piuttosto che percepire la propria impotenza e vulnerabilità, insieme al dolore provocato dalla perdita.

### **Sentirsi in colpa e assumersi la responsabilità**

Facciamo una distinzione tra il sentirsi in colpa e l'assumersi la propria responsabilità. Il senso di colpa ci indebolisce. Il rimorso della coscienza, che è il sintomo del senso di colpa, ci paralizza e ci priva dell'energia vitale. Per l'uomo invece è importante assumersi la responsabilità. Viktor Frankl, il fondatore della logoterapia e dell'analisi esistenziale, la considerava parte della dignità umana. Allo stesso modo pensava lo psichiatra Albert Görres di Monaco di Baviera, che scrive: «Quando l'uomo non percepisce più la possibilità di essere colpevole, non coglie più la profondità essenziale dell'esistenza, l'essenziale e ciò che lo contraddistingue, la libertà e la responsabilità» (Görres, *Das Böse*, 77). Accettare la propria colpa in termini di responsabilità non ci paralizza, ma ci stimola a cambiare la nostra vita. Lo psichiatra svizzero e fondatore della psichiatria analitica Carl Gustav Jung non parla di accettazione della colpa, ma di coscienza della colpa. Di fatto, però, con questa espressione egli intende la stessa cosa: «La coscienza della colpa può diventare l'impulso morale più potente... Senza colpa, purtroppo, non c'è maturazione dell'anima né allargamento dell'orizzonte spirituale» (Jung, *Nach der Katastrophe*, 87).

Per comprendere e accettare la propria colpa, l'essere umano ha bisogno di fare esperienza di un riconoscimento incondizionato, del fatto cioè che la colpa non lo separa dalla sua dignità umana e nemmeno da Dio. Dio lo accetta incondizionatamente. Ma ha anche bisogno di persone che lo considerino, in modo che egli possa accettare la sua colpa. Senza considerazione non c'è accettazione. Per questo, nell'accompagnamento terapeutico e spirituale è sempre importante non giudicare la persona e non spaventarla di fronte alla sua colpa, ma accoglierla incondizionatamente. Anche la fede nella benevolenza incondizionata di Dio verso di noi, indipendentemente dal nostro comportamento, può aiutarci a riconoscere la nostra colpa.

### **Trasmettere ad altri il senso di colpa**

Oltre ai sensi di colpa causati da una colpa reale o perlomeno sentita come tale, ci sono anche quei sensi di colpa che ci vengono introiettati dagli altri. Trasmettere all'altro un senso di colpa o farlo sentire con la coscienza sporca è un modo per esercitare il potere sull'altro. Molti genitori conoscono questo gioco di potere: quando i figli rifiutano una richiesta e prendono le distanze dalle aspettative esagerate dei genitori, questi sensi di colpa indotti spesso ispirano la risposta. Per esempio, dicono: «Abbiamo fatto tanto per voi. Ora non avete tempo per noi». I figli non riescono a difendersi dai sensi di colpa. Anche alcuni dirigenti usano questo metodo di potere, rimproverando i dipendenti o rivolgendosi loro con tono di biasimo.



Anche in ambito cristiano si è lavorato spesso con i sensi di colpa. Sacerdoti o pastori dicevano ai fedeli che erano dei grandi peccatori, che non avevano osservato i comandamenti di Dio. Le Chiese in passato hanno parlato troppo del peccato e lo hanno messo al centro della loro predicazione. Stabilivano esigenze morali fin troppo elevate per i fedeli, trasmettendo così la percezione di avere sempre la coscienza sporca. Anche in questo caso, tale metodo era uno strumento di potere. Innanzitutto, in senso morale: dal momento che gli uomini sono peccatori, devono andare in chiesa, dove un sacerdote, come vicario di Dio, può liberarli dai loro peccati. Nel Medioevo, con questo potere la Chiesa ha persino guadagnato denaro offrendo la cosiddetta indulgenza: la liberazione o l'assoluzione dal peccato era associata a un pagamento. Quanto più questo era elevato, tanto maggiore era l'estinzione della colpa. Martin Lutero aveva giustamente protestato contro questo sfruttamento economico del senso di colpa. Peraltro, pure oggi questo mezzo viene utilizzato ancora spesso. Un sacerdote mi ha raccontato di essere stato in una chiesa pentecostale brasiliana, dove il predicatore dapprima incitava la gente a sentirsi con la coscienza sporca: «Anche tu hai evaso le tasse! Hai tradito tua moglie! Hai rubato qualcosa al tuo vicino!». E poi predicava la redenzione: «Dio è generoso. Ti perdona tutto. Ma devi fare qualcosa per lui. Devi donare dei soldi, in modo che Dio perdoni tutto».

All'interno delle comunità ecclesiali il senso di colpa viene instillato soprattutto nei fedeli che si impegnano per la comunità. È come se non fosse mai

abbastanza quello che fanno. Alcuni fedeli escono dalla liturgia domenicale con la coscienza sporca, pensando: «Forse potrei fare di più per la comunità. A dire il vero, non ho più energie. Ma non posso esimermi dalle insistenti richieste del parroco». Alcuni sentono la coscienza sporca appena finisce l'omelia, perché non si considerano dei buoni cristiani. È in queste occasioni che si sentono dire che bisogna lasciar perdere tutto ciò che è mondano e vivere con sobrietà e semplicità, perché questo è ciò che Gesù ha vissuto. Solo che si rendono conto che non è così semplice, come nel caso, per esempio, di chi ha una famiglia da mantenere o fa fatica a guadagnarsi da vivere. E quindi se ne tornano a casa combattuti dopo la celebrazione liturgica.

### **Senso di colpa e autostima**

Indurre nelle persone il senso di colpa indebolisce la loro autostima. E, viceversa, chi ha una scarsa autostima è particolarmente vulnerabile alla capacità che il senso di colpa ha di privarlo ancora di più della sua autostima. L'autostima non è la stessa cosa della fiducia in se stessi. Non significa che sono sicuro di me, ma che sono consapevole del mio valore, che percepisco la mia dignità, la mia unicità come persona. È il senso della mia vera natura, dell'immagine che Dio si è fatto di me. Ma se si continua a indurre qualcuno a pensare che è cattivo e che è un grande peccatore, allora questi non vorrà affatto avere alcuna percezione di sé, perché percepirebbe in sé solo qualcosa di negativo. Così, molte persone si rifugiano in apparenze che cercano di compensare una bassa

autostima. Ad esempio, presentandosi sicuri di sé in pubblico, ma mascherando la propria mancanza di autostima. Oppure, buttandosi a capofitto nel lavoro per aumentare l'autostima attraverso l'agire esteriore. Il lavoro impedisce loro di percepire se stessi e di prendere coscienza di sé. In questo modo possono eludere i loro sensi di colpa.

### **Ricatto affettivo**

Un vasto ambito in cui il potere viene esercitato per mezzo del senso di colpa è il ricatto affettivo: si cerca di manipolare un'altra persona attraverso i sentimenti. Se l'altro non fa quello che voglio io, sarà punito con sentimenti negativi. Ci sono diversi metodi per farlo. Uno è quello di provocare un senso di colpa nell'altro: se non fa quello che voglio, gli dico che sto male. Un'altra modalità è paragonare le persone agli altri. Per esempio, un uomo dice alla moglie: «Le altre mogli si prendono cura del marito. Ma tu pensi solo a te stessa». Oppure: «Altre sarebbero contente di avermi come marito, ma a te non importa come sto». Un terzo metodo è quello di minacciare l'altro: «Vedrai dove andrai a finire se non esaudirai il mio desiderio. Se farai questa cosa, ti lascerò». O peggio ancora: «Allora mi ammazzo. E sarà tutta colpa tua». Un altro modo ancora è ricordare all'altro i suoi doveri: «Come moglie, come marito, hai il dovere di prenderti cura della mia salute». Il ricatto affettivo funziona sempre con le accuse. È colpa degli altri se stiamo male, se ci separiamo, se ci suicidiamo. A volte queste accuse si associano a scatti d'ira e a insulti violenti. Le persone che ricattano emotivamen-