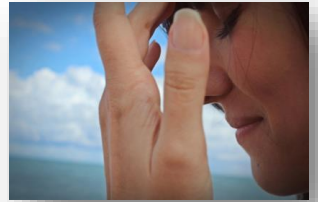


## GUARIRE DAI SENSI DI COLPA

*Beato l'uomo a cui la trasgressione è perdonata e il cui peccato è coperto! Beato l'uomo a cui il Signore non imputa l'iniquità e nel cui spirito non c'è inganno! Finché ho taciuto, le mie ossa si consumavano tra i lamenti che facevo tutto il giorno. Poiché giorno e notte la tua mano si appesantiva su di me, il mio vigore inaridiva come per arsura d'estate. [Pausa] Davanti a te ho ammesso il mio peccato, non ho taciuto la mia iniquità. Ho detto: «Confesserò le mie trasgressioni al Signore», e tu hai perdonato l'iniquità del mio peccato. SL 32.1-5*



- **Il senso di colpa** è un meccanismo della coscienza che segnala un disagio e ci rimprovera quando facciamo qualcosa che va contro il nostro codice morale, perseguitandoci fino a quando non cerchiamo di rimediare. L'effetto più immediato è **una continua tensione e una rabbia contro se stessi** che porta a una **non accettazione di sé**. E fra le conseguenze c'è anche **il rafforzamento ulteriore di una bassa autostima**, di un continuo senso di inadeguatezza, che portano a comportamenti spesso inappropriati, fino all'autolesionismo. Il dialogo interiore di una persona affetta da senso di colpa potrebbe essere il seguente: *Non dovevo fare ciò che ho fatto e siccome l'ho fatto non me lo posso perdonare e non merito più nulla di buono.*
- Diverse persone sono talmente abituate a sentirsi in colpa, che non riescono più a farne a meno. E non perdono occasione per lamentarsi e piangersi addosso quasi questo le aiutasse a stare meglio.
- Altre persone invece, non hanno proprio alcun senso di colpa anche quando dovrebbero averne. In effetti il senso di colpa ha anche i suoi risvolti positivi, specie se porta ad una assunzione di responsabilità per errori reali. In questi casi basta avere un po' di umiltà, riconoscere il proprio torto e chiedere scusa o perdono.
- I sensi di colpa possono essere per fatti realmente accaduti o percepiti tali. (I bambini X i genitori che divorziano)
- I sensi di colpa portano ad esprimere un carattere debole, facilmente manipolabile, che non riesce a dire di no o ad esprimere convinzioni diverse ed opposte da quelle espresse dagli altri, semplicemente per non perdere la stima o l'affetto degli altri.

Di solito risalgono alla fase infantile in seguito a un comportamento genitoriale ricattatorio, spesso ma non sempre, inconscio, il cui obiettivo è spesso quello di ottenere dal figlio una risposta aderente alle proprie aspettative. *E' colpa tua... sei il solito buono a nulla... non ti sopporto più... se non fai questo mi fai stare male... dovresti vergognarti... sei proprio una frana...*

Colpevolizzare è anche un modo per svalutare l'altro, per relegarlo nell'ombra, renderlo fragile, vulnerabile. Le donne sono più esposte perché tendono a rispondere emotivamente alle critiche e ai conflitti.

### Come affrontare i propri sensi di colpa?

1. Bisogna interrompere il dialogo interiore che alimenta i sensi di colpa che si rifanno a situazioni passate e riportare se stessi nel "qui ed ora". Ormai il passato è andato. Bisogna costruire un futuro migliore, anche sulla base degli eventuali errori fatti. Gli errori servono ad ammaestrarci.
2. Bisogna capire se ci si sente in colpa per fatti realmente accaduti ed attribuibili ai nostri errori/peccati oppure se si tratta solo di percezioni di inadeguatezza e sensi di inferiorità. Passa a trovarmi, al ritorno muore X incidente
3. Bisogna passo dopo passo scoprire ciò che Dio pensa ed afferma di noi. Smontare tali meccanismi ed abbattere i nostri paradigmi richiede un'arresa totale davanti al Signore. Paolo così si esprime: Rm 7:18 *Difatti io so che in me, cioè nella mia carne, non abita alcun bene; poiché in me si trova il volere, ma il modo di compiere il bene, no.* E dunque, qual'è la soluzione? 2 Cor 5:15 *..egli morì per tutti, affinché quelli che vivono non vivano più per se stessi, ma per colui che è morto e risuscitato per loro. Se uno è in Cristo è una nuova creatura, le cose vec...*

Avrete già sentito parlare del capro espiatorio. Da dove viene questa espressione? Dalla Bibbia. Lev.16.21 Con Mosè Dio insegna le persone a riconoscere i comportamenti scorretti da quelli giusti. E oltre ad aver istituito delle celebrazioni particolari per il perdono dei peccati, aveva suggerito una pratica curiosa per liberare il popolo dai sensi di colpa. *Aaronne poserà tutte e due le mani sul capo del capro vivo, confesserà su di lui tutte le iniquità dei figli d'Israele, tutte le loro trasgressioni, tutti i loro peccati e li metterà sulla testa del capro; poi, per mano di un uomo che ha questo incarico, lo manderà via nel deserto. Quel capro porterà su di sé tutte le loro iniquità in una regione solitaria; esso sarà lasciato andare nel deserto.* Simbolicamente le colpe venivano affidate al capro. L'immagine di un capro espiatorio che felice della libertà acquisita se ne fuggiva lontano nel deserto con le colpe della gente voleva educare il popolo, dopo aver riconosciuto le proprie responsabilità e ottenuto il perdono divino, a lasciare andare via i propri sensi di colpa! Ormai gli errori erano stati commessi, non si poteva più tornare indietro, ora bisognava lasciar andare e guardare al futuro, col senno del poi.

Rm 8:1 *Non c'è dunque più nessuna condanna per quelli che sono in Cristo Gesù.*

Es del terrorista che non poteva accettare il perdono perché gratuito.

### Come essere dunque liberati dai sensi di colpa?

1. Riconoscere i propri errori purché reali è un must. Pr 28:1 *Chi copre le sue colpe non prospererà, ma chi le confessa e le abbandona otterrà misericordia.* Chi ignora la storia è destinato a ripeterne gli errori. È salutare fare un'onesta analisi delle proprie responsabilità e nel limite del possibile provare a riparare. E certamente chiedere perdono alle persone offese può essere un buon inizio. Troppe volte ci si arrampica sugli specchi per non voler riconoscere i nostri errori. Basterebbe un po' di umiltà per riparare tante cose!
2. Trasferire su Gesù i nostri errori per quanto gravi possano essere come anche il nostro peso, il nostro malessere, i nostri sensi di colpa. Giovanni Battista descrive così Gesù: *ecco l'Agnello di Dio che toglie i peccati del mondo.* Invece del capro espiatorio noi abbiamo l'agnello espiatorio.
3. Nel Vangelo leggiamo: che *il sangue di Gesù, suo Figlio, ci purifica da ogni peccato. Se diciamo di essere senza peccato, inganniamo noi stessi, e la verità non è in noi. Se confessiamo i nostri peccati, egli è fedele e giusto da perdonarci i peccati e purificarci da ogni iniquità.* 1Gv1.9 E poiché gli errori che lasciano sensi di colpa, ci hanno feriti, Gesù ha sparso il suo sangue anche per la nostra guarigione: Pietro ci dice: *mediante le sue lividure siete stati guariti.*
4. E poi bisogna lasciar andare. La capra andava via, finalmente libera dal suo recinto e svaniva dalla vista del popolo. Così i nostri sensi di colpa. Anche, lasciare andar è una scelta obbligata. Non posso continuare a sentirmi in debito se il mio debito è stato pagato. Magari qualcuno dirà, sì ma ora mi sento in debito verso chi ha pagato il mio debito. Ma Dio dice: Is 43:2 *Io, io, sono colui che per amore di me stesso cancello le tue trasgressioni e non mi ricorderò più dei tuoi peccati.* Se uno vuol sentirsi debito con Dio, va bene. Gli dica grazie ogni giorno!
5. Bisogna decidere di accettarsi per quello che si è. Con pregi e difetti. Con successi e fallimenti. E rispettarci. Dio ci ama così come siamo, e con quello che siamo, e intende realizzare tutti i propositi della nostra esistenza. Ognuno di noi ha un valore inestimabile, è prezioso e ricco di talenti. Molti dei quali forse ancora nascosti, ma se sapremo rispettarci, finiremo per tirarli fuori.
6. E ricordarci che: *Sono stato crocifisso con Cristo: non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me! La vita che vivo ora nella carne, la vivo nella fede nel Figlio di Dio il quale mi ha amato e ha dato se stesso per me.* Gl 2:20

## Domande per i piccoli gruppi

Nota per l'animatore del Piccolo Gruppo. Non devi necessariamente affrontare tutte le domande scritte in questo foglio. Scegli quelle che ritieni più opportune per la realtà del tuo Piccolo Gruppo. Ti incoraggiamo anche a formulare tu delle domande pertinenti al tema del messaggio. Fai attenzione a chi nel gruppo tende a uscire fuori tema e fai anche attenzione a quello che lo Spirito Santo vorrà fare durante l'incontro anche se tu non lo avevi preventivato.

- 1) Cos'è il senso di colpa?
- 2) Descrivi una volta in cui ti sei sentito in colpa
- 3) Cos'è la coscienza e in che modo essa interagisce con le nostre colpe?
- 4) Quali sono gli aspetti positivi del senso di colpa...e quelli negativi?
- 5) Come posso affrontare in modo costruttivo i miei sensi di colpa?
- 6) 'Ogni sbaglio e ogni errore sono una opportunità di crescita'. Cosa vuol dire nella pratica e in che modo centra Dio in tutto questo?