

La vergogna

Rosi Capitanio*

La vergogna esprime il tentativo immediato e inconscio del soggetto di sottrarsi alla vista propria e altrui per quegli aspetti più sconosciuti e temuti di sé, ritenuti ignobili e minacciosiⁱ.

Sentimento penoso, quindi, ma nello stesso tempo è anche una delle vie che l'essere umano possiede per arrivare ad avere una conoscenza più ampia della sua vera personalità: là dove c'è vergogna c'è una verità che si fa strada.

La vergogna non è, pertanto, un sentimento da tacitare, ma da indagare. Se ci incuriosiamo di ciò che essa può nascondere arriveremo ad integrare progressivamente, nel concetto che abbiamo di noi stessi, le nuove rivelazioni e a scoprire - forse in maniera inattesa - che esse non sono motivo di vergogna soltanto. Invece, chi nasconde i suoi rimproveri verrà infine deriso dalla vergogna.

Imbarazzo, vergogna, colpa

La comparsa della vergogna (fra i 2 e i 3 anni di età) segna un importante passaggio maturativo nella storia evolutiva del soggetto perché segnala che nel bambino sta incominciando a nascere una prima consapevolezza di sé in rapporto al mondo sia interno che esterno: se si sente esposto alla valutazione altrui vuol dire che anche lui incomincia a valutarsi.

La *vergogna* appartiene, infatti, alle cosiddette «emozioni dell'autoconsapevolezza» perché comporta un giudizio su di sé, sul proprio modo di essere e di comportarsi e, in ultima analisi, un'assunzione di responsabilitàⁱⁱ. Dal punto di vista evolutivo, essa compare dopo l'imbarazzo e prima del senso di colpa.

L'*imbarazzo*, che si presenta verso i 18 mesi, è una emozione dell'«autocoscienza sociale» (sentirsi esposti ed osservati). Invece, la vergogna costituisce un'emozione autovalutativa, nel senso che la sua comparsa richiede non solo una qualche consapevolezza di sé, ma anche una dimensione valutativa di sé e della propria condotta, grazie all'iniziale differenziazione, entro il Sé, tra componente ideale e reale, per l'interiorizzazione di condotte morali acquisite.

L'emergere della vergogna comporta perciò il superamento della fase narcisistica («esisto solo io») e rispecchia lo stadio evolutivo regolato dalla scissione che è caratterizzato dall'alternarsi di aspetti contraddittori del Séⁱⁱⁱ. In altre parole, la vergogna è l'affetto che accompagna la percezione della propria mancata onnipotenza e dell'immagine «cattiva» di sé quando si vuole perseverare in questa onnipotenza.

* Psicologa, Bergamo. Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

Seppure a diversi livelli di intensità e nella varietà delle sue manifestazioni, questo abbinamento originario tra narcisismo frustrato e vergogna è destinato a non venire mai meno. Infatti, per definizione, la vergogna è un senso di inadeguatezza rispetto ai propri ideali narcisistici e in qualunque stagione della vita è sempre un intento narcisistico ad indurla. Chi prova vergogna, piccolo o grande che sia, porta l'attenzione su se stesso come oggetto di valutazione.

Il *sensu di colpa* implica, in aggiunta, l'orientamento all'altro, il che suppone una qualche capacità di empatizzare con lui e di provare dispiacere per il danno che gli si è arrecato. Si tratta, quindi, di un'emozione più complessa rispetto alla vergogna, perché contiene l'ulteriore capacità di raffrontarsi con l'altro (e non solo con l'immagine di sé), nel desiderio di riceverne affetto e approvazione o con la paura di esserne privato

Naturalmente, una volta raggiunta la capacità di provare colpa, anche la vergogna diviene un affetto più complesso. Pur rimanendo l'emozione penosa collegata a una percezione negativa dell'immagine di sé, non segnala più solo la sgradita scoperta della propria vulnerabilità (sono fragile!), ma anche la consapevolezza di non aver corrisposto alle aspettative degli altri significativi (che cosa penseranno di me?).

Sentimento penoso, ma importante

La vergogna mette in dubbio non tanto quello che la persona fa, ma quello che è. Più di altre emozioni è penosa a motivo della sua pervasività, in quanto coinvolge il Sé nella sua interezza e non solo nei suoi singoli atti, procurando un senso di complessivo fallimento o di totale inadeguatezza. A questa auto-condanna si aggiunge la paura della condanna che può venire dagli altri, dato che all'origine della vergogna c'è sempre una condizione di esposizione, reale o temuta, e quindi la percezione di un possibile attacco giudicante e rifiutante^{iv}. Si tratta di un affetto di natura bipolare.

Ha infatti un polo soggettivo: ciò *di cui* si prova vergogna, che è una parte del Sé. Questa parte di sé vergognosa si può dilatare fino ad inglobare realtà molto intime con le quali il soggetto è in parte identificato. Si può incominciare a provare vergogna non soltanto per se stessi, ma anche per la propria famiglia o per il proprio gruppo etnico^v.

D'altra parte, questo affetto ha anche un polo oggettuale: ciò davanti a cui si prova vergogna, cioè il giudizio dell'altro con cui ci si confronta. Progressivamente, mediante processi di introiezione, questo altro diventa il soggetto stesso, un occhio osservante interno che osserva, punisce, disapprova o mostra indifferenza.

L'emozione di vergogna si genera proprio per la compresenza di entrambi questi poli. E così si spiega perché il polo oggettuale della vergogna e quello soggettivo siano inestricabili, per cui l'autocondanna e la paura di essere condannati dagli altri diventano due facce della stessa medaglia. In questa linea, si può intendere la vergogna come un segnale intra e intersoggettivo, perché il pericolo di cui è indicatore ha sempre una doppia valenza, interna ed esterna: il mio giudizio e quello dell'altro.

Scappare dalla vergogna

Per evitare questa duplice condanna si adottano strategie difensive diversificate.

C'è chi aggrava i suoi sentimenti di indegnità così da impietosire l'altro e rendere più clemente il suo giudizio: «non infierire su di me, già soffro così tanto!» (dinamica masochista). C'è invece chi, timido e appartato, evita ogni esposizione di sé sperando di ripararsi da motivi di vergogna e di passare inosservato (dinamica evitante). C'è chi cerca di conquistarsi l'approvazione altrui preoccupandosi di apparire sempre buono e impeccabile (dinamica ossessiva) e chi, invece, fa una azione preventiva, andando a scoprire la vergogna altrui e giudicando per primo (dinamica paranoide). C'è anche chi si mette in mostra, quasi forzando se stesso a padroneggiare il pericolo della svalutazione, tentando di stregare gli altri per bloccare il loro occhio giudicante, evitando, così, anche il rischio dell'autosvalutazione (dinamica istrionica). C'è poi chi trasforma la vergogna da un'esperienza passiva di umiliazione a una forma attiva di umiliazione degli altri, facendoli apparire ridicoli (dinamica narcisista). E così via...

Il modo di educare può favorire, nel bambino e nell'adolescente, l'emergere e il consolidarsi di una o l'altra di queste dinamiche quando, erroneamente, scalza questo affetto dal repertorio sentimentale e ne dimentica l'aspetto positivo^{vi}. La vergogna può costituire un elemento discriminante di normalità, come emerge dal confronto con forme di sociopatia che, per definizione, privano l'individuo della capacità di sperimentare tale condizione emotiva, con conseguenze deleterie per l'integrità di sé e degli altri.^{vii}

Il diritto a vergognarsi

La vergogna ha una sua utilità. Il breve accenno che si è fatto sull'origine della vergogna dice che essa diviene sempre più il segnale emotivo del divario che il soggetto, più o meno consciamente, registra tra la percezione di sé e l'ideale di sé, stimolandolo a prendere coscienza di sé anche attraverso ciò che egli rappresenta per gli altri.

Un ulteriore vantaggio della vergogna è che essa non è solo autocritica, ma anche autoprotezione. Con i suoi correlati di pudore, modestia e riserbo è una tutela dell'intimità personale: garantisce i confini dell'io, regola distanze e differenze, protegge da esperienze di umiliante rifiuto o violazione.

Che la vergogna sia custode dell'integrità personale nel suo nucleo più profondo, lo si coglie anche dal fatto che essa non sorge solo in presenza di azioni, idee o emozioni che sminuiscono il Sé, ossia percepite in direzione chiaramente anti-ideale, ma sorge anche di fronte ai sentimenti più intimi e teneri, sentiti come qualcosa di prezioso e da tutelare. Sono sentimenti intimi, delicati, vulnerabili e la vergogna ne invoca riparo.

La vergogna nel processo formativo

Dal momento che esporsi è parte integrante dell'iter formativo, è facile e perfino auspicabile che chi corre il rischio di farlo si imbatta prima o poi nella vergogna. Non va mai trascurato che la vergogna nasce all'interno di relazioni

asimmetriche e che di tale asimmetria è fatta anche la relazione educativa. La vergogna scatterà quando l'educatore porta l'attenzione su zone franche o imbarazzanti da svelare o quando è l'interessato stesso a farlo. A questo punto, se la vergogna nasce, c'è da rallegrarsi perché finalmente la persona non riesce più ad apparire come vorrebbe e/o come aveva tenacemente dichiarato di essere e si sta meglio avvicinando alla verità integrale di sé, anche se le produce vergogna.

Naturalmente, compito dell'educatore (frutto non solo di scienza, ma anche di esperienza che non si ottiene senza qualche errore) è porre ogni attenzione perché lo svelamento non comporti violazione dell'intimità. Come nel caso di quell'educatore che, giocato dai suoi bisogni narcisistici, ama sorprendere mostrandosi onnisciente coll'anticipare l'intuizione di vissuti che l'altro ancora gelosamente custodisce; oppure quando induce umiliazione perché l'invito ad aprirsi non è accompagnato da vera empatia.

Bisogna però tener presente che la vergogna indica ma occultando. Indica la presenza di eventi importanti e tralasciati (contemporaneamente esterni ed interni, come abbiamo visto), quelli che mettono in crisi l'immagine su cui finora il soggetto ha fondato la stima di sé; ma è la stessa vergogna che spinge ad occultarli, a ripararsi dal contatto con quegli eventi sui quali la persona sente di non avere controllo e che percepisce lesivi della sua autostima.

La vergogna della propria debolezza è un sentire necessario, ma che va superato. Per cambiare bisogna provare la vergogna di sé, ma la vergogna non basta per cambiare. La vergogna corteggia la censura e ostacola il racconto. Per questo, è importante mettere il soggetto in condizione di superare la vergogna. Altrimenti tenderà ad occultare ciò che lo fa vergognare, continuerà a negare le difficoltà di cui arrossisce. Se riesce a superare (anziché negare) la vergogna, imparerà a non aver più paura di ciò che giustamente adesso teme e a trovarci – anzi - qualcosa di istruttivo. Insegnare a negare la vergogna anziché a superarla, può al massimo attutire l'inibizione ma non accresce la maturità.

Vergogna e problema morale

Ciò di cui ci si vergogna ha spesso, per l'interessato, un notevole risvolto morale, soprattutto se vive in un contesto dove è chiaro che ci si attende che lui/lei si conformi a dei valori proposti, ad un «dovere essere». Questa connotazione morale aumenta la resistenza a parlare di un aspetto vergognoso di sé: già umiliante in sé, lo sente subito anche come prova di verdetto di condanna.

Talora, ciò che spinge il soggetto a chiedere aiuto è proprio il sentirsi non in regola con il dover essere. Ma attenzione: ciò non significa che egli viva quel disagio *effettivamente o principalmente* a un livello di maturità psicologica corrispondente a quello della colpa. In altre parole, non è detto che il suo sentirsi in colpa sia (ancora o prevalentemente) l'espressione di una lucida valutazione di sé rispetto a un quadro oggettivo di valori: potrebbe legarsi a un «più basso» senso di fallimento personale per una debolezza sentita in prima battuta come autosvalutante. Il soggetto interpreta (e riferisce) in termini morali i propri atti, ma in realtà soffre per una percezione negativa della propria immagine procurata da quegli atti. Quando è così, la vergogna morale (verso i valori) copre la vergogna psicologica (verso se stessi), per cui quella vergogna morale (seppure buona in sé)

produce di fatto una situazione di stallo che impedisce l'esplorazione del problema. In psicologia si parla infatti della *vergogna secondaria* che è la vergogna della vergogna, quella ad esempio che mi fa sentire sotto il giudizio di Dio e mi impedisce perfino di parlare e dire che cosa è successo: già svergognato ai miei occhi mi sento svergognato due volte. La persona si trova in lotta con se stessa, prima ancora che in lotta con la morale: è lei stessa che si mette al muro, anche se teme sia la morale ad averlo fatto. Tranquillizzarla solo di fronte alla morale non la rende dunque più tranquilla di fronte a se stessa.

Quando è così, la persona è in uno stato di impasse, dato che confonde i termini del suo problema. Sembra domandarsi circa la sua integrità morale, ma in realtà sta domandandosi circa il rapporto che lei ha con se stessa (domande molto spesso rimaste senza risposta fin dalle fasi più arcaiche della loro formulazione): «Ho motivi per voler bene a me stesso anche se sono diverso da come vorrei?», «Posso osare di dirti quello che sono, senza mascherarlo?», «Posso dare fiducia a me stesso anche se non sempre sono all'altezza della mia immagine ideale?», «Posso perdonarmi e continuare ad avere stima di me anche quando infrango i miei standard, le mie chiarezze morali e i miei propositi?»...

Se domande come queste, riguardanti più gli affetti e l'autostima che non propriamente la morale, venissero misconosciute o trascurate a favore di un'interpretazione morale del problema, il lavoro girerebbe a vuoto, perché – focalizzandosi subito sulla trasgressione compiuta – andrebbe a rinforzare proprio il circolo vizioso dell'umiliazione che mette la persona in uno stato ancor più ansioso. Meglio iniziare ad analizzare innanzitutto la vergogna, a rispettarla, a poterne parlare: in quanto emozione autovalutativa si esprimerà – lentamente e con pazienza – nella sua funzione di riscatto anziché di pietra tombale.

Toccare la vergogna

Un modo che l'educatore può usare per far sì che nella vergogna prevalga la funzione di valutazione su quella di condanna è la risposta pacata del «Sì... e allora?», comunicabile in forma verbale o non verbale. È una risposta che vuole trasmettere accettazione, accogliere qualunque cosa uno ci confessi, con un tono e uno sguardo di distaccato realismo, quasi a intendere che non capiamo bene perché dovrebbe essere un così grande problema^{viii}. Il che non è delegittimare la sofferenza altrui, ma togliere il carattere negativamente sorprendente o scandalizzante della sua rivelazione, ossia dare a quella sofferenza dignità di esistere.

Allo stesso scopo, si potrebbe anche dire: «Sì, capisco che è imbarazzante, ma tutto ciò ha un suo senso», oppure chiedere in tono perplesso: «In ciò che lei sta dicendosi, dove è, per lei, l'aspetto più terribile?». Può anche essere utile domandare: «Ha idea di come mai ciò la faccia tanto vergognare?», per sottolineare implicitamente che non è così riprovevole confidare qualcosa che è sentito come riprovevole. Oppure e anche: arginare la percezione di fallimento che la persona sta sperimentando mentre parla, sopportare momenti di silenzio condivisi, anticipare il disagio che verrà fuori quando inizierà la confidenza, lasciare un intervallo di tempo prima della rivelazione («È una cosa troppo importante ed è meglio riprenderla la prossima volta, all'inizio del nostro incontro»), esprimere la propria stima per aver avuto il coraggio di confidarsi, rassicurare sul segreto, sentirsi onorati della confidenza ricevuta, impegnarsi nel tempo («Siccome è una cosa

importante, avremo modo di parlarne ancora»)... Comunque, la vergogna non va mai affrontata con intolleranza.

Inoltre, chi si vergogna tende a sottostimarsi grossolanamente rispetto agli altri, per l'idealizzazione che fa di loro (diventano il contraltare del suo senso di inferiorità) e in questa posizione perdente coltiva fantasie irrealiste di riscatto che lo riportino alla pari degli altri idealizzati: perfetto tra i perfetti. Si tratta di un desiderio di perfezione che è irrealistico perché è desiderio di immunizzarsi dagli errori, rendersi invulnerabili una volta per tutte alle proprie imperfezioni e alle critiche altrui. Chi si sente «la pecora nera» va aiutato a vedere gli altri simili a sé in umanità, ad abbassarli, a non estremizzare le differenze tra sé e loro: questo, mentre attenua l'emozione sgradevole del momento, agisce anche sulla tendenza autosvalutativa che la vergogna contiene. Nella stessa direzione antimiracolistica, vale la strategia del rimanere sul qui e ora e non scivolare subito sulla ricerca del perché. Infatti, alimentare la convinzione che la vergogna attuale sia legata a qualche esperienza traumatica del passato che occorre richiamare ed elaborare può alimentare il tentativo onnipotente di eliminare una volta per sempre, insieme alle loro «cause», l'esperienza stessa della vergogna. Al contrario, proprio il senso di vergogna riconosciuto e meglio tollerato può contribuire a un senso più maturo di realtà, rendendo più realistico lo stesso desiderio di perfezione.

ⁱ L'altro non è solo la persona che mi sta di fronte (l'altro esterno al Sé), dal momento che anche l'inconscio può essere concettualizzato come la presenza enigmatica di un «altro» nel mio mondo interiore (l'altro come estraneo nel proprio). Cf. G. Vittigni, *L'altro necessario*, in «Tredimensioni», I (2008), pp. 34-48.

ⁱⁱ Cf. I.G. Gavazzi - V. Ornaghi, *La narrazione delle emozioni in adolescenza. Contributi di ricerca e implicazioni educative*, McGraw-Hill, Milano 2007, p. 160. Come scriveva Erikson, «vergogna vuol dire essere completamente esposti e consci di essere osservati – in una parola auto-coscienti»: E.H. Erikson, *Gioventù e crisi d'identità*, Armando, Roma 1974, p. 238.

ⁱⁱⁱ Si tratta della fase di separazione-individuazione indagata dalla scuola psicologica che si rifa a M. Mahler. La vergogna, esattamente, compare tra la sottofase di «pratica» e quella di «riavvicinamento».

^{iv} «Un semplice conflitto all'interno dell'Io non è in grado di provocare la vergogna. L'elemento della esposizione e del guardare è dunque indispensabile»: L. Wurmser, *La struttura della vergogna*, in AA.VV., *La vergogna*, Bollati Boringhieri, Torino 1996, p. 98.

^v Non è raro che un adolescente provi vergogna per i suoi genitori e che cerchi quindi di evitare di essere visto insieme a loro. Sembra che una vergogna persistente riguardo anche a uno solo dei genitori possa essere più lacerante di quella per se stessi, in analogia all'importanza di un senso di continuità rispetto ai propri genitori.

^{vi} Qualcuno mette in guardia dalla progressiva scomparsa di questo vissuto psichico, con gli affetti ad esso apparentati come il pudore, la modestia e il riserbo, che lascerebbero posto ai loro contrari, soprattutto di tipo perversivo. È una delle tesi sostenute da A.M. Pandolfi, *La vergogna. Un affetto psichico che sta scomparendo?*, Franco Angeli, Milano 2002.

^{vii} In realtà, il disturbo sociopatico di personalità, come anche i più attenuati tratti antisociali del carattere, sembrano rappresentare, più che una mancanza della vergogna, una reazione controfobica ad essa: «Poiché la vergogna è il disprezzo rivolto verso se stessi, la persona cinica e “spudorata” può essere, nel profondo, un soggetto che è stato traumaticamente umiliato ed esposto in modo crudele alla vergogna, un soggetto che in origine ha sofferto di una pesante forma di disprezzo per se stesso e per la propria autonomia e che ora si confronta con tali elementi dando luogo a una loro perpetua inversione», Cf L. ^Wurmser, *La spudoratezza, cit.*, p. 124.

^{viii} N. McWilliams, *Psicoterapia psicodinamica*, Raffaello Cortina, Milano 2006, p. 155.