

Babele

Laboratorio editoriale di Scienze dell'Età Evolutiva

Quaderni dell'Istituto di Ortofonologia

IdO [®]
Istituto di Ortofonologia

Magda Di Renzo

Psicoterapeuta dell'età evolutiva. Analista junghiana

(ARPA-IAAP)

Presidente dell'Istituto di Ortofonologia

La vergogna come fattore fondamentale della formazione dell'identità

ISBN: 979-12-81267-02-2

Riassunto

La vergogna costituisce il sentimento oggi dominante nello scenario collettivo avendo soppiantato il sentimento di colpa che ha pervaso la nostra cultura. Profondamente connessa all'ideale dell'Io, la vergogna mette al cospetto delle parti di sé che vorrebbero essere nascoste a sé stessi ed espone costantemente al giudizio degli altri. In senso evolutivo la vergogna contribuisce all'adattamento perché consente di modulare il proprio comportamento in base alle richieste del collettivo e di sviluppare il processo di empatia costituendo un fattore fondamentale nella formazione dell'identità. In senso negativo determina, invece, un *ritiro* dal mondo

Parole chiave: Colpa, Nascondimento, Corporeità

Un canto Navayo recita:

Ho vergogna davanti alla terra

Ai cieli

All'abisso

Al crepuscolo

Al cielo blu

Al sole.

Ho vergogna stando davanti a chi parla con me

Alcune di queste cose mi guardano sempre.

Non sono fuori della vista.

Devo dire la verità.

Ho tenuto la mia parola stretta al mio petto.

1



Edizioni MITE

Questi versi ci portano nel vivo del sentimento della vergogna che espone, prevalentemente, allo sguardo dell'altro e al conseguente bisogno di nascondimento. Il canto dei Navayo ci porta nell'accezione di vergogna che ha a che fare con il timore reverenziale, come indica la sua etimologia relativa alle lingue latine (*vereor*) che pone l'accento sulla motivazione (ciò che mi intimorisce) mentre nelle lingue germaniche (*shame*) l'accento è posto sul comportamento (nascondersi). In entrambe le accezioni, comunque, il sentimento della vergogna costituisce un elemento fondamentale nella strutturazione dell'identità.

L'aspetto su cui vorrei porre la mia attenzione, in questo intervento, è il senso profondo di vergogna che tinge la maggior parte dei quadri dell'attuale disagio adolescenziale e che pervade lo scenario collettivo avendo soppiantato, come ormai hanno sottolineato più autori, il senso di colpa che ha dominato i nostri paradigmi teorici.

Prima di addentrarmi nel vivo di questa riflessione ritengo utile riferirmi a quanto è stato scritto in letteratura negli ultimi anni giacché, come è stato già sottolineato, per molto tempo la vergogna è stata considerata la Cenerentola delle emozioni, essendo la colpa al centro di quasi tutte le teorizzazioni psicoanalitiche.

“La vergogna, dice Anolli “coincide con l'antitesi dei propri ideali. È “l'anti-ideale”. Ciò che uno non vorrebbe mai essere. E' una specie di rovesciamento del profilo della propria identità. Nella vergogna si sperimenta il negativo di sé e della propria immagine. Si assiste, quindi, alla mancanza di accettazione di sé.....di conseguenza chi prova vergogna prende distanza da se stesso, si tratta come se fosse diventato un oggetto. Una cosa. Questa reificazione di sé stessi comporta inevitabilmente la scomparsa della propria identità” (Anolli, 2010, pag. 32).

Da un punto di vista evolutivo la vergogna costituisce un motore per l'adattamento, è un'emozione di *conformità*, come la definisce Anolli, perché favorisce l'adeguamento ai modelli di comportamento adottati dal collettivo. Come ci dimostra la reazione di Adamo ed Eva nel Paradiso Terrestre, infatti, la vergogna, come senso della caduta originaria, non è un'emozione innata ma conseguente alla colpa per aver infranto l'integrità del sistema sociale. “La vergogna” dice, infatti, Sartre “è il sentimento della *caduta originale*, non del fatto che abbia commesso questo o quell'errore, ma semplicemente del fatto che sono “caduto” nel mondo, in mezzo alle cose, e che ho bisogno della mediazione d'altri per essere ciò che sono” (Sartre, 1943, pag.336). Più che vergognarsi dell'azione in sé, infatti, ci si vergogna per ciò che gli altri possono vedere di noi, ciò che non desideriamo far vedere. Perché in qualche modo la vergogna racconta la storia delle nostre imperfezioni.

In senso evolutivo le prime manifestazioni della vergogna compaiono intorno ai 18\20 mesi e costituiscono un aspetto chiave per la psicologia del Sé giacché consentono al bambino, sufficientemente rispecchiato nella relazione con la madre, di modulare il proprio comportamento. Shore sottolinea l'emergenza del senso di vergogna durante il periodo di separazione-individuazione descritto dalla Mahler, sottolineando il ruolo critico che riveste per la regolazione dello sviluppo socio-emozionale successivo. In questo senso la vergogna diventa un fattore di automiglioramento perché in qualche modo stimola il processo di empatia. Il pudore, infatti, pone l'accento sul bisogno di proteggere e quindi, in senso positivo, pudore e vergogna sensibilizzano ai pensieri degli altri e spingono a trovare la forza per superarli.

A tale riguardo Codispoti precisa: “Poiché una condizione necessaria per provare vergogna è la consapevolezza di sé esposto all'osservazione e al giudizio dell'altro, si può affermare che la vergogna presuppone la capacità di distinguere tra sé e gli altri e quindi promuove e protegge l'individuazione-separazione e l'autocoscienza: agisce proprio come fattore di formazione dell'identità, protegge la propria intimità in quanto impedisce agli altri di superare certe barriere, impedisce anche di penetrare nell'intimità degli altri in quanto ci si vergogna della vergogna altrui (distinguiamo infatti lo sguardo quando l'altro si vergogna)” (Codispoti, 2001, pag. 46).

“Vergogna” dice, infatti, Widmann “è uno dei primi messaggi educativi che Pinocchio riceve dalla Fata e dà prova di apprendere rapidamente la lezione: in quella stessa conversazione, quando la Fata ride o forse lo deride per il naso che si allunga, non sapendo più dove nascondersi per la vergogna, prova a fuggire dalla camera” e prosegue “A suo modo la vergogna è un sentimento morale, perché il desiderio di mostrarsi ineccepibile struttura modi di agire inappuntabili, contiene devianze e sconvenienze; se non desta rimorsi alimenta almeno riconoscimenti” (Widmann, 2015, pag. 132 e 133).

Darwin, infatti, ritiene che il rossore scaturito dalla vergogna costituisca nell'uomo primitivo una sorta di precursore della coscienza morale e sia la conseguenza della percezione di una propria condizione di inadeguatezza.

Se, però, il bambino si interfaccia con una madre poco responsiva, per proteggere l'integrità del Sé deve iniziare a nascondersi e la vergogna assume tonalità non più automorfiche. Come sottolinea Neumann, “Il prevalere di un'esperienza spiacevole sommerge il nucleo dell'Io, lo dissolve o lo plasma con una carica negativa. L'Io del bambino che ha vissuto un rapporto originario negativo è stato da noi definito “Io d'angoscia”, perché la sua esperienza del mondo, del tu e di sé stesso, avviene nel segno del dolore se non della rovina” (Neumann E., 1991, pag.87). E ancora prosegue,

“Alla mancanza di amore che sperimenta nel rapporto originario disturbato e al bisogno di placare questa mancanza, il bambino non risponde muovendo rimproveri agli uomini e al mondo, ma generando un profondo senso di colpa. Poiché insorge nello stadio iniziale dell'evoluzione psichica, tale senso di colpa è arcaico e non va confuso con il senso di colpa del complesso di Edipo (collegato alla separazione dei Genitori del Mondo). E soprattutto non deve essere fatto derivare da quest'ultimo. Il senso di colpa primario ovviamente non viene riflesso nella coscienza del bambino, ma determina il lui una convinzione che condizionerà tutta la sua esistenza e l'intero suo sviluppo: la convinzione che non essere amato equivalga a non essere normale, a essere malato, *lebbroso*, e per di più anche *condannato*” (ib, pag.102).

Se lo sguardo della madre, cioè, non trasmette amore, come ha sottolineato anche Lemma, allora il Sé corporeo può sentirsi trascurato e pieno di vergogna in quanto riflette la qualità delle identificazioni precoci che sono mediate, nei primi processi di sintonizzazione, dall'esperienza fisica di essere con l'Altro grazie ai meccanismi sensoriali veicolati dal corpo. “La vergogna” dice Goldberg “è dell'ordine dello *sguardo* mentre la colpevolezza è dell'ordine della voce (la voce della coscienza)” (Goldberg J., 1988, pag. 81).

Ciò che si verifica, cioè, in assenza di uno sguardo non contenitivo, è un senso di vergogna per i propri bisogni, una cronicizzazione della vergogna primaria, come ha brillantemente sottolineato anche Kalsched in riferimento al mondo interno del trauma in cui l'attivazione della figura dell'*assassino* cattura il livello mitico dell'esperienza infantile di vergogna.

“Una volta stabilitasi, l'esperienza della vergogna non ha più bisogno dell'altro” dice, infatti, Chiesa “rinascendo ogni volta dall'interiorizzazione di uno sguardo beffardo. Capace di alimentarsi, trascende i limiti generazionali e fluisce attraverso il tempo. Non essere visti e sentirsi esposti, questo il paradosso della vergogna” (Chiesa, 2007, pag. 94).

Ed è proprio su questo aspetto che vorrei focalizzare la mia attenzione per comprendere quanto nel nostro collettivo la vergogna costituisca una forma di disadattamento per chi non corrisponde ai canoni di efficientismo imposti dal collettivo. Lo stile imperante, infatti, è contrassegnato da mancanza di rispetto e irriverenza come purtroppo la cronaca ci segnala ogni giorno e non solo a carico dei giovani. “Il senso di dignità dell'essere, assieme a tutti i contenuti valoriali elencati nel codice civile, come per esempio il *comune senso del pudore*, è soggetto all'influenza dello spirito del tempo, Vergogna e colpa, pur mantenendo viva la loro presenza, eternamente riaffiorante in quanto istanze archetipiche, sono indissolubilmente contrassegnate dai valori dello spirito del tempo, quindi mutanti nella forma e nel contenuto” (Meroni, 2007, pag. 40).

Nello spirito del tempo oggi non sembra esserci più posto per i sentimenti legati al rispetto e i comportamenti arroganti diventano spesso attacchi rivolti ad altri per nascondere la propria fragilità. Dice Wurmser “sembra essere diventato più difficile esprimere sentimenti di tenerezza, di rispetto, di soggezione, di idealizzazione o di riverenza. Il fatto di mostrarsi irriverenti sembra quasi entrato a far parte dello «stile giusto». La cultura della spudoratezza è anche la cultura dell'irriverenza, della demolizione e della svalutazione degli ideali” (Wurmser, in Battacchi e Codi-spoti, 1992, pag. 130).

Senza un rispecchiamento positivo e spesso esposti allo sguardo narcisistico dei genitori e del collettivo è come se i bambini e i ragazzi di oggi si ritraessero dalla scena, si nascondessero, per evitare il fallimento di non corrispondere all'ideale dell'Io che viene proiettato su di loro. Senza un garante narcisistico che consenta l'attestazione di un valore non si costella, infatti, l'area della desiderabilità e della progettazione di mete realistiche. La vergogna costituisce, allora, una sorta di conferma del loro disvalore perché coinvolge l'identità stessa ma nello stesso tempo tende a tenere in vita l'illusione onnipotente di un valore non confrontabile con quelli dello spirito del tempo.

Jean Furtos ha parlato di sindrome di autoesclusione mediata “dalla scomparsa del potere di agire...., da una *desoggettivizzazione* che si manifesta tramite la scissione dell'Io: l'Io non vuole più saperne di se stesso, il che richiede un diniego, vale a dire la sconessione tra sensoriale e pensiero, l'impossibilità per la psiche di prendere in considerazione la realtà che riguarda il corpo e l'essere corporeo (Furtos, 2008).

Il corpo degli attuali adolescenti, come ho già avuto modo di sottolineare più volte, sembra essere diventato il palcoscenico delle ombre collettive ma non riesce più ad essere il teatro delle emozioni. Solo se il corpo viene sentito come un luogo ospitale può riflettere la qualità delle identificazioni precoci e solo in questo caso può avvenire quel processo straordinario che Winnicott ha definito come *insediamento della psiche nel soma*. Dice Lemma: “Il contatto e la visione sono inseparabili, uno stesso asse che percorre le esperienze fisiche precoci. Nel più fortunato dei casi, lo sguardo e il contatto trasmettono il dono dell'amore. Ma quando questi sono assenti o vengono forniti in modo insufficiente, o quando lo sguardo e il contatto hanno il sapore dell'odio, della possessività o dell'invidia, allora il Sé corporeo può sentirsi trascurato, pieno di vergogna o invaso” (Lemma, 2011, pag. 9).

L'esperienza della vergogna è dunque radicata nel corpo perché la fragilità narcisistica, anche quando lo sviluppo procede regolarmente, è iscritta nel Sé corporeo e se l'individuo riesce ad esercitare un controllo volontario sulle

proprie funzioni corporee ne guadagna in autostima. Se invece il rispecchiamento delle imperfezioni continua ad alimentare il senso di vergogna allora si entra in una dimensione disfunzionale e/o patologica. Si entra in quella condizione di fuga da sé che Le Breton ha definito *biancore*.

“Il vissuto della vergogna sul versante ostensivo, smascherante, accusatorio, emerge nella disgiunzione dell’essere – avere un corpo” dice Favasuli “Il soggetto è reso visibile nella sua oggettività che l’averne un corpo consente e la vergogna si insinua fra le pieghe della coscienza di essere ridotto ad oggetto dello sguardo altrui, smascherato. Non più varco verso l’interiorità, la vergogna diventa blocco ostruttivo dietro il quale il soggetto sparisce o tenta di sparire, come i correlati posturali e mimici della vergogna suggeriscono, nel paradosso di essere visti nel proprio nascondimento (Favasuli, 2014, pag.6).

Come non pensare alle ragazze anoressiche che nella loro scelta autarchica impongono alla vista dell’altro un corpo diafano intriso di vergogna. Una sorta di sfida dell’Io al suo superamento idealizzante che impedisce l’*insediamento della psiche nel soma* e incastra il senso di vergogna tra vissuti fusionali e spinte autarchiche che non trovano mai nello sguardo dell’altro l’adeguato rispecchiamento, anche quando è presente. Il sintomo che all’inizio è egosintotico, sparire per non essere viste, diventa, infatti, con l’andare del tempo una gabbia in cui il nascondimento impedisce di incontrare l’altro perché l’eccesso di esposizione rende lo sguardo dell’altro paralizzante come quello pietrificante della Gorgone. Una volta stabilitasi, infatti, l’esperienza della vergogna non ha più bisogno dell’altro perché si alimenta dello sguardo interiorizzato dell’altro avvertito come beffardo o pietrificante. Come affermano Battacchi e Codispoti: “Non ci si vergogna per l’azione in sé ma per ciò che essa rivela o può far intendere agli altri di noi come persone, e non solo per il momento dato, ma per sempre” (Battacchi e Codispoti, 1992, pag. 38).

Con le sue solite parole poetiche Borgna ci restituisce il quadro fenomenologico da cui sono abitati gli individui invasi dalla timidezza e dalla vergogna “La sensibilità e la timidezza (che sono legate all’universo delle emozioni e all’ansia in particolare) inducono al nascondimento e all’attesa; e in esse antenne fluttuanti e vibranti colgono immediatamente ogni forma di in-autenticità e di in-differenza intorno. La solitudine, nella quale tende a rifugiarsi ciascuno di noi quando abbia in sé stimate problematiche della timidezza (dell’ansia che si riflette continuamente in essa) è una solitudine che non si può toccare, e nemmeno sfiorare, senza un’infinita leggerezza: si sfalda, e si dissolve, come sabbia tra le dita, o come rugiada, se la si aggredisce e se non si capisce che essa è una zattera fragile e discontinua sulla quale ci si imbarca nella speranza di sottrarsi alla sofferenza indicibile. La timidezza, questa espressione torturata e nondimeno altamente significativa dell’ansia (della vita) non si riconosce facilmente nei modi di essere di un’esistenza: si nasconde, si maschera, si trasforma, si appiattisce, si capovolge, si annulla (apparentemente), si oscura; ma guai a non ri-conoscerne il volto assetato di aiuto e di comprensione psicologica e umana. La timidezza mi fa temere i contatti con gli altri, mi fa temere che in questi ci sia rifiuto e ci sia aggressività, mi spinge a immedesimarmi nella vita interiore degli altri: cogliendone sfumature e vibrazioni emozionali (trasparenze e ambiguità), mi fa rispettare fino in fondo i confini (la distanza) e la libertà degli altri, mi fa ri-entrare nella mia interiorità (agostinianamente) e dilata in me l’esigenza di solitudine (della grande rilkeana solitudine interiore)” (Borgna, 1997, pag.179). Ludovica, 18 anni, parlando della vergogna del sentirsi esposta dice “È come un fuoco interno, qualcosa che brucia da dentro, è come se la terra mi stesse risucchiando. Devo concentrarmi su qualcosa di specifico, esterno al contesto, per evitare tutto il resto e non sentirmi guardata”. Che è come dire fuggire in qualche modo dal mondo, entrare nel *biancore*, per poter avere un minimo accesso al mondo relazionale. È la faticosa strada che stiamo intraprendendo perché non rimanga intrappolata nel suo nascondimento. Ma ancora le sue parole ci aiutano a capire come la vergogna possa talmente assumere residenza nella propria identità da creare confusione nella comprensione delle emozioni. “Non riesco a capire se provo empatia o meno. Quando qualcuno è triste o arrabbiato mi sembra di capirlo e che mi dispiaccia per lui e voglio aiutarlo ascoltando i suoi problemi e dandogli consigli o solo essendo presente”. La vergogna, come ci ha ricordato Borgna, fa cogliere le sfumature e le vibrazioni emozionali che potrebbero essere il preludio del processo empatico, “Ma allo stesso tempo”, prosegue ancora Ludovica “mi sembra di non tenere affatto alle altre persone... è come se stessi fingendo di essere empatica e fosse tutto un atto, come se stessi indossando una maschera socialmente accettabile. Inoltre non so se capisco le emozioni. Le identifico ma non riesco a capire il motivo per cui le provano”. Cogliere le sfumature e le vibrazioni dell’altro senza poter rientrare nella propria interiorità, senza cioè farle passare attraverso il proprio vissuto corporeo, dilata l’esigenza di solitudine e con essa alimenta il senso di estraneità. È questo il senso profondo del disagio degli attuali ragazzi, quel senso di fuga da sé che Ludovica è finalmente riuscita a mettere in parole per poter affrontare la fatica e la sofferenza necessarie a un processo di crescita e che altri ragazzi agiscono senza esserne consapevoli.

E come non pensare allora alla fuga dal mondo dei ragazzi in ritiro sociale, gli hikikomori, che per sfuggire allo sguardo dell’altro si ritirano in una stanza e spesso si nascondono, incappucciati, anche agli occhi dei genitori? È la vergogna del corporeo quella che cercano di negare nascondendosi perché l’ideale dell’Io è irraggiungibile e, benché

spesso particolarmente dotati dal punto di vista intellettuale, o forse proprio per questo, non riescono ad integrare, in uno sguardo benevolo interiorizzato, contatto e visione, sensazioni e pensiero, non riescono, cioè, a vivere simbolicamente il proprio corpo.

“Di fronte alla complessità esterna delle richieste del mondo moderno (specialmente per i giovani) e alla complessità interna e al dolore relativo a ciò che è psichicamente richiesto per sviluppare un corpo e una mente che siano sentiti come propri, è seducente ritirarsi in progetti di automiglioramento più gestibili: il corpo si presta a diventare unicamente tale “progetto”. Esso può diventare uno strumento di pura gratificazione personale, rassicurazione e conforto (un corpo monadico) piuttosto che qualcosa la cui sensualità è in relazione alla comunicazione con gli altri – in altre parole, un corpo diadico” (Lemma A., 2011, pag. 203).

E come collocare la vergogna con la non accettazione della propria sessualità e del proprio genere?

“Una particolare caratteristica dinamica dell’esperienza transessuale che mi ha ripetutamente colpita in alcuni dei miei pazienti” dice Lemma, “è l’esperienza di essere visti (o meno), di essere (o non essere) riconosciuti dall’altro, esteriormente e mentalmente, in risposta alla propria esperienza di incarnazione” (Lemma A., 2022, pag. 63). Data la complessità dell’argomento, che merita uno spazio a sé, intendo solo soffermarmi sul profondo senso di vergogna che una persona non adeguatamente collocata nel sesso biologico prova nei confronti del proprio corpo e quanta fatica faccia per guardarsi ed essere guardata in altro modo. Come se, in questo caso, colpa e vergogna si intrecciassero profondamente in quella dimensione arcaica dove deve ancora verificarsi la differenziazione dall’universo urobórico. “Mi vergogno del mio corpo” mi dice Silvia-Luca 15 anni, “Mi copro perché non voglio essere vista\o ma non riesco ad immaginare un corpo intero diverso, solo singole parti e non so se anche quelle mi piacciono veramente. Non voglio essere chiamata con il nome di prima perché mi ricorda un corpo che non so e non voglio ricordare” è sempre a partire dal corpo che la vergogna si insinua nella costruzione dell’identità e quindi dell’identità sessuale costruendo tracce che necessitano di nuovi sguardi

E’ dunque grazie al volto assetato di aiuto e di comprensione psicologica, come dice Borgna, che oggi possiamo incontrare i nostri ragazzi sempre più distanti da quel corpo che fonda l’esistenza connotandola psichicamente, lontani dal rossore che riesce ad esprimere quel sano senso del pudore che i Navayo possono riconoscersi davanti alla terra tenendo le parole strette al petto, sempre più sfuggenti a una riflessione che li faccia incontrare con sé stessi e quindi con l’altro, sempre più chiusi, per dirla con Reich, nella corazza dove gli unici elementi comunicabili sono le contrazioni dei muscoli e dei tessuti del corpo.

È solo rinunciando alla nostra *ubris* conoscitiva che possiamo recuperare, al di là dello spirito del tempo, quel sano senso di vergogna che, come terapeuti, ci permetta di sentirsi inadeguati quanto basta di fronte ai nuovi scenari che la psiche ci sta presentando attraverso i nostri bambini e i nostri ragazzi.

Bibliografia

- Anolli L., *La vergogna*, Il Mulino, 2010, Bologna, 2010.
- Battacchi M.W., Codispoti O., *La Vergogna*, Il Mulino, Bologna, 1992.
- Borgna E., *Le figure dell’ansia*, Feltrinelli, Milano, 1997.
- Chiesa S., “La vergogna nella relazione”, *La Pratica Analitica*, 5, 2007.
- Codispoti O., “La vergogna e la colpa come relazioni e sentimenti nelle relazioni umane”, in Baldaro Verde J. (a cura di), *La sessualità tra piacere, colpa e vergogna*, Edizioni Universitarie Romane, Roma, 2001
- Favasuli M.A., “Il sentimento ineffabile della vergogna”, *Corpo Narrante*, 7, 2014.
- Furtos J. a cura di, *Le syndrome d’auto-exclusion in Les cliniques de la précarité. Contexte social, psychopathologie et dispositifs*, Masson, Paris, 2008.
- Goldberg J., *La Colpa*, Feltrinelli, Milano, 1988.
- Lemma A., *Sotto la pelle*, Cortina, Milano, 2011.
- Lemma A., *Le identità transgender*, Angeli, Milano, 2022.
- Meroni B., “Superior stabat lupus”, *La Pratica Analitica*, 5, 2007.
- Neumann E., *La personalità nascente del bambino*, Red edizioni, Como, 1991.
- Sartre J.P., *L’essere e il nulla*, Net, Milano, 1943.
- Widmann C., *Pinocchio siamo noi*, Magi, Roma, 2015.