

## La vergogna e le sue manifestazioni: come superarla

*«Ogni difficoltà è occasione di fare un passo avanti nella costante ricerca del lato positivo di ogni cosa, anche delle situazioni che più ci disturbano e che paiono senza uscita».*

*André Harvey*

### PROVI UN SENSO DI VERGOGNA?

A questa domanda quasi tutti siamo pronti a rispondere negativamente... Ma, attenzione! Vi è mai stato un albero capace di nascondere un'intera foresta? Guarda un po' indietro, concediti il tempo di rispondere a queste domande:

N.	Domanda	Sì	No
	In passato:		
1	La tua famiglia era molto modesta, se non addirittura povera?		
2	Indossavi abiti usati, che ti venivano passati da altre persone?		
3	Il cibo che mangiavi proveniva dall'assistenza pubblica?		
4	Eri un figlio illegittimo?		
5	Uno dei tuoi genitori era alcolizzato, in prigione o affetto da un disturbo mentale?		
6	Avevi un fratello o una sorella handicappata?		
7	Sei mai stato accusato, rimproverato o ridicolizzato da un professore davanti a tutti i tuoi compagni di classe?		
8	Ti è capitato di urinare per terra in classe, o di vomitare in un luogo pubblico?		

N.	Domanda	Sì	No
9	Hai avuto degli scambi sessuali con una persona a te vicina?		
10	Hai subito violenza sessuale?		
11	Hai l'impressione di essere stato cattivo perché avevi fatto del male a qualcuno (un amico, un fratello, una sorella) o perché la punizione ricevuta era così grande da indurti a credere di averla davvero fatta grossa?		
12	Ti prendevano in giro perché eri troppo alto, troppo piccolo, troppo grasso o troppo magro, o perché avevi i brufoli, o balbettavi, o semplicemente perché eri timido e appartato?		
13	Se sei una donna: hai subito commenti comparativi sul seno, del tipo che sembravi un'asse da stiro o una mucca da latte?		
14	Hai vissuto una gravidanza prima del matrimonio in un periodo in cui questo era considerato una vergogna per la tua famiglia?		
15	Se sei un uomo: hai subito dei commenti comparativi riguardanti il tuo organo sessuale?		
16	Hai mai avuto una malattia venerea?		
	Attualmente:		
17	Sei omosessuale?		
18	Sei alcolizzato?		
19	Sei obeso?		
20	Sei timido, impacciato?		
21	Hai paura di essere ridicolizzato?		
22	Hai paura di essere umiliato?		
23	Hai paura che ti manchino i soldi o di trovarti al verde?		
24	Hai paura di mostrarti nudo?		
25	Sei un perfezionista?		
26	Il rispetto è per te un elemento capitale, nel senso che non accetteresti mai che i tuoi figli o altre persone ti mancassero di rispetto?		
27	Sei affetto da una di queste manifestazioni? 1. Chiazze sulla pelle del viso 2. Rossore al collo quando parli 3. Incontinenza urinaria 4. Diarrea cronica 5. Gonorrea o herpes 6. Vitiligine 7. Cellulite, varici 8. Sieropositività o AIDS		

Ecco una lista di situazione che possono aver creato in te un senso di vergogna; ovviamente più sono i "sì" del questionario, maggiore può essere il senso di vergogna che ti porti appresso. Come mai però ora non te ne accorgi? Perché hai adottato dei meccanismi di compensazione per non provare più questo sentimento indesiderabile, che ti riconduce a un'impressione di inferiorità. I meccanismi di compensazione che utilizziamo sono diversi; eccone qualcuno.

- *Più abbiamo vergogna della carità altrui, più vogliamo essere generosi.*
- *Più abbiamo vergogna d'essere malvestiti, più vogliamo vestirci bene, con bei gioielli.*
- *Più abbiamo avuto vergogna di abitare in una casa modesta, più vogliamo un alloggio lussuoso, e possibilmente più d'uno. Se non riusciamo a ottenerlo, allora useremo tutti i nostri talenti per far qualcosa di bello con ciò che abbiamo.*
- *Più ci siamo sentiti umiliati dai nostri risultati scolastici, più vogliamo perfezionare le nostre prestazioni.*
- *Più ci siamo sentiti schiacciati dall'autorità, più cerchiamo di dominare gli altri.*
- *Più ci siamo sentiti umiliati, ridicolizzati, più cerchiamo di imporre agli altri il rispetto.*
- *Più abbiamo avuto l'impressione di essere cattivi, più cerchiamo di essere buoni con gli altri.*
- *Più ci siamo sentiti delle persone qualsiasi, delle nullità, più desideriamo essere riconosciuti.*

A questi elementi sicuramente possiamo aggiungerne altri, che si riferiscono al nostro vissuto personale; questi meccanismi di compensazione ci hanno probabilmente fatto dimenticare i nostri sensi di vergogna, ma poi la vita si incarica di riportarli in superficie.

Come ci riesce? Semplicemente con le esperienze che incontriamo nel corso dell'esistenza. Chi non conosce una persona ricca che, a causa di pessimi investimenti, ha perso tutti i beni materiali accumulati, vedendosi obbligata a dichiarare fallimento? Chi non ha cercato di tenersi alla larga dalle persone care, pieno di vergogna dopo essersi lasciato trasportare da una collera violenta? Perché la vergogna agisce precisamente così: ci spinge sempre a fuggire, a nasconderci, a isolarci. A volte sono i nostri figli a risvegliare in noi quel senso di vergogna, come nel caso della donna che viveva la vergogna di essere rimasta incinta prima del matrimonio: cambiò città e paese per non sentire questa vergogna, e quando fu ben sistemata nel posto dove abitava e rispettata dai concittadini, lesse sul giornale che suo figlio era implicato in un grosso traffico di droga, oppure vide la polizia far irruzione in

casa sua, in cerca di sua figlia, implicata in una faccenda di furti.

Può anche trattarsi, per certi genitori, dell'avere un figlio omosessuale o transessuale; per un altro, che ha conosciuto la vergogna d'essere vestito male e che adesso è sempre tirato a lucido, può trattarsi di un marito, una moglie o dei figli che si vestono sempre male, vanno in giro vestiti di stracci, riportando a galla la vecchia vergogna.

Quando abbiamo paura di rivivere la vergogna riattivata dalla persone che amiamo, ci comportiamo con loro come dei sorveglianti: vogliamo che nostro marito indossi i vestiti che gli abbiamo scelto o comprato per la tal serata, e possiamo spingerci fino a far scomparire gli abiti che riteniamo di cattiva qualità, sostituendoli con altri, di qualità migliore, e così via...

Possiamo anche avere una gran paura di dipendere dagli altri, preferendo allora organizzarci da soli; questo spiega la nostra difficoltà nel chiedere aiuto.

Il senso di vergogna può far nascere in noi il desiderio di abbandonare tutto, di andarcene lontano, di ricominciare la vita altrove. Rispetto agli amici, alla famiglia, possiamo sentirci indegni per aver fatto scelte personali che vanno contro le loro aspettative, come aver rotto il proprio matrimonio per vivere una relazione omosessuale, avere un amante e così via.

Chi continua a disprezzarsi, a svalutarsi, può aver paura di svelarsi agli altri: il rifiuto che ha di se stesso può indurlo a soffrire di acne o di diarrea cronica, e talvolta di anoressia.

Il bambino che nasce con un handicap fisico può percepire ciò che la gente prova quando lo guarda e sentirsi colpevole d'essere al mondo e quindi vergognarsi di esistere. Vuole essere perfetto perché sua madre sia fiera di lui, ma, contemporaneamente, desidera camuffare il suo senso di vergogna e il senso di colpa nei confronti della propria esistenza; tutto questo potrà condurlo all'anoressia.

*Il senso di vergogna è quasi sempre accompagnato dal senso di colpa, fra cui la colpa di essere al mondo.*

Questo sentimento ci induce a cercare la fuga nell'alcol, nella droga, nel lavoro, nel cibo, nella seduzione oppure nella nostra mente.

Per nulla al mondo vogliamo provare ciò che questo sentire risveglia dentro di noi, il che spiega perché abbiamo paura di una relazione duratura, in cui l'altro potrebbe scoprire certi aspetti che temiamo tanto di svelare. Ci convinciamo allora di preferire la solitudine e le relazioni occasionali.

La vergogna può condurci all'autodistruzione: Gianni ha cinque anni, frequenta la scuola materna; chiede alla maestra se può andare in bagno, perché ne ha un bisogno urgente. Quest'ultima gli dice di aspettare la ricreazione, ma Gianni non ne può più, e se la fa nelle mutande. La maestra è in collera, manda gli altri bambini a giocare fuori e porta Gianni in gabinetto per aiutarlo a pulirsi. Dal cortile della scuola i compagni possono vedere benissimo, dalla finestra aperta, la maestra che lava, incollerita, le chiappe del loro compagno.

Gianni si vergogna così tanto! Da adolescente scopre di sentirsi attratto dai ragazzi: anche qui avrà vergogna della sua omosessualità. A ventitre anni gli viene diagnosticato l'AIDS.

In ultimo, il senso di vergogna può spingerci a tenere per noi dei segreti che ci peseranno per anni, e finiranno per manifestarsi con la pressione alta.

Elisa ha affidato suo figlio all'orfanotrofio. Quando i suoi genitori scoprono che è incinta al ritorno da un viaggio, la tengono nascosta per tutta la gravidanza, ordinandole di non parlare mai di questa esperienza; Elisa si è liberata dalla pressione alta quando ha osato condividere questo suo pesante segreto.

#### COME LIBERARSI DAL SENSO DI VERGOGNA?

1. *Prendendo coscienza della sua presenza, partendo dalle manifestazioni (rossori, ipertensione, chiazze sul volto) o dalle reazioni di fuga per non sentire la vergogna.*
2. *Sdrammatizzando ciò che hai drammatizzato.* Ad esempio: hai otto anni, chiedi alla maestra se puoi andare in bagno; ti risponde di aspettare e di venire piuttosto alla lavagna. Qui, vuoi anche a causa della paura, lo sfintere vescicale non regge più, e ai tuoi piedi si forma un laghetto di urina. La maestra in collera ti insulta davanti a tutta la classe, e tu provi un tal senso di vergogna che vorresti morire o scomparire.

Chiudi gli occhi e, con la visualizzazione, ritrova il bambino che eri allora: digli che questo incidente avrebbe potuto capitare a qualsiasi altro bambino nella stessa situazione, spiegagli che lo sfintere dei bambini non ha la stessa capacità di contrarsi di quello di un adulto, cosa che forse la maestra non sa.

Se il bambino piange, consolalo; digli che la maestra non pensava veramente ciò che ha detto, e che ha probabilmente reagito così perché si sentiva colpevole di non avergli dato il permesso di andare in bagno. Prendi questo bambino fra le braccia, digli che è stata solo un'esperienza e che non c'era, in questo, nulla di che vergognarsi.

3. *Liberandoti del tabù responsabile di questo senso di vergogna.* In passato, una donna che si ritrovava incinta prima del matrimonio era marchiata dalla vergogna, qualcosa che oggi non prova più la donna celibe o che vive un'unione libera. Qual è la differenza fra ieri (parliamo di trenta, quarant'anni fa) e oggi: l'unica differenza sta nel tabù; è la presenza di un tabù in una situazione a provocare un senso di vergogna.

Prendiamo ora un'esperienza di palpazione sessuale, di masturbazione o di scambio sessuale con altra persona (fratello, sorella, padre, amici, eccetera): anche qui la causa della vergogna è il tabù, perché le palpazioni sono piuttosto esperienze di scoperta del corpo, della sessualità o del bisogno di essere toccati.

Una donna ultracinquantenne provava un senso di vergogna per palpazioni che erano avvenute quando aveva sette anni; un vicino l'aveva attirata a sé con un pretesto, e le aveva chiesto di masturbarlo; aveva perdonato quell'uomo, tuttavia non riusciva a perdonare se stessa per i gesti che aveva fatto. Le chiesi come si sarebbe sentita se l'uomo le avesse chiesto di grattargli la schiena, e lei mi rispose: «Non mi sarei sentita colpevole né avrei provato vergogna». Dunque, anche in questo caso, non è tanto la parte del corpo toccata quanto il tabù collegato a questa parte, che ha fatto nascere il senso di vergogna.

Resta comunque una gran differenza fra la palpazione sessuale, l'incesto o la violenza.

4. *Riprendendoti la tua dignità.* Molte persone che hanno conosciuto l'incesto o la violenza hanno a volte l'impressione che il violentatore abbia tolto loro la dignità: ma non è perché ti ha toccato o ha abusato di te che ha potuto rubarti la tua fierezza, sei tu che hai smesso di provare fierezza perché il senso di vergogna ti ha invaso completamente. Liberati dunque da questo senso di vergogna, riprendi contatto con la tua dignità, accetta il fatto che il tuo violentatore potesse non rendersi conto di farti del male, o che potesse essere una persona bisognosa di affetto, affetto che andava cercando nella sessualità. Il violentatore è spesso un bambino che ha sperimentato una rottura con la madre sul piano affettivo, e quando prende una donna di forza, in lui agisce il bambino che, non essendo riuscito a trattene-re la mamma, adesso trattiene una donna; il suo gesto esprime: "mamma, non abbandonarmi più".

Quali che siano le esperienze che viviamo, per quanto dolorose, sono sempre foriere della lezione che bisogna integrare. In questo caso, forse, bisognava che tu imparassi:

— a perdonare;

- a farti rispettare;
- a superare la paura di non essere amato/a.

Ci sono figlie che non possono dire di no alle *avances* del padre, per timore d'essere private di amore e protezione qualora si rifiutino.

5. *Comprendendo la proiezione che hai ricevuto dagli altri.* Se in passato un altro bambino o una persona cara ti prendevano in giro, chiamandoti "ciccione", o dicendoti "come sei brutto", "sembri uno scheletro", "hai la lebbra" (riferendosi ai tuoi brufoli), eccetera, è possibile che oggi tu abbia molta paura di entrare in relazione con gli altri, per tema di venire nuovamente umiliato. Devi sapere, però, che i giudizi sono soltanto proiezioni, fatte apposta per impedirci di prendere contatto con quello che ci fa male o che non accettiamo. Se ad esempio una persona dice: «Trovo che i giovani d'oggi sono sempre più violenti», fa una proiezione per non guardare la propria violenza, e ciò che esprime è: «Se gli altri sono così, io no». Le cose non andavano diversamente quand'eri bambino, e la persona che cercava di umiliarti, di ridicolizzarti, proiettava su di te il proprio senso di vergogna. Era il suo modo di darsi sollievo, per essersi sentito a sua volta umiliato o denigrato. Ad esempio il bambino magro ridicolizzerà quello grasso, chi ha gli occhiali prenderà in giro chi ha i brufoli, e il bambino che si sente umiliato, svalutato dal padre prova sollievo nell'umiliare a sua volta un compagno di classe. Con un esercizio di rilassamento, ritrova il bambino o l'adulto che ti umiliava; perdonalo comprendendo la sofferenza che aveva in sé, accogli te stesso così com'eri, compreso ciò che ti differenziava dagli altri, e comprendi che ognuno di noi è diverso, con i suoi punti forti e i suoi punti deboli; rintraccia tutte le qualità positive che possedevi e sii orgoglioso di ciò che eri, e di ciò che sei ora.
6. *Affidando a una persona di tua fiducia i pesanti segreti che non hai mai osato rivelare a nessuno.* Ciò che teniamo segreto è molto spesso ciò di cui abbiamo più vergogna.
7. *Liberandoti dal senso di colpa che quasi sempre accompagna il senso di vergogna.* Come? Verificando la tua motivazione: siamo colpevoli soltanto quando le nostre parole, le nostre azioni e le nostre esperienze sono motivate dal preciso scopo di far male a qualcuno; senza questa motivazione, non possiamo essere colpevoli.
8. *Perdonandoti i gesti che hai fatto, le parole capaci di ferire che hai pronunciato o i sentimenti che hai nutrito e dei quali provi vergogna.*

Per riuscirci, accetta che tutto ciò che hai fatto era semplicemente un'esperienza lungo la strada della tua evoluzione. Ad esempio: se hai tradito il tuo partner e ne provi vergogna, accetta questo gesto come un'esperienza nella ricerca dell'amore: forse avevi bisogno di verificare se riuscivi ancora a piacere a qualcuno? Forse un senso di abbandono o di isolamento ti ha spinto a cercare la consolazione nelle braccia di un altro?

Così, invece di colpevolizzarti, puoi trarre lezioni che ti consentiranno di crescere e di elevare il livello del tuo amore.

*Niente è bene, niente è male.*

*Ci sono solo esperienze gradevoli o sgradevoli che sono le nostre insegnanti alla scuola della vita.*

9. *Facendo fronte alle situazioni di vergogna che incontri, invece di scappar via.* Per esempio, hai litigato con la vicina. Quand'eri in collera le hai detto parole che non pensavi affatto, ed ecco che ora provi vergogna per esserti lasciato trascinare così davanti ad altri vicini. L'abituale reazione di fuga sarebbe di vendere la casa per lasciare il quartiere, ma far fronte a una situazione di vergogna consiste nell'andarsi a scusare con la vicina per aver reagito in quel modo, e chiederle di perdonarti per esserti lasciato andare. Tutte le persone, a un certo punto della loro vita, conoscono la collera.

10. *Concedendoti di:*

- non essere sempre impeccabile,
- non essere perfetto,
- non avere sempre i migliori risultati professionali,
- fare errori,
- vivere esperienze dolorose,
- fare scelte che non sono favorevoli per te,

ma considerando ogni circostanza della vita come un'occasione per integrare le lezioni essenziali per la tua evoluzione.

11. *Prendendo le distanze da ciò che gli altri possono dire o pensare, perché ognuno ha le sue percezioni fondate sui propri desideri, sulle proprie carenze e apprensioni.* Ciò che importa è essere in accordo con te stesso, riconoscere il tuo valore, gli aspetti di te che è bene migliorare. Può aiutarti il fatto di ascoltare il tuo superconscio, il tuo maestro interiore che riconoscerai dalla certezza e dal senso di pace.

12. In ultimo, *prendendo coscienza delle tue reazioni che sono quasi sempre in risonanza con un'emozione ben presente nella tua memoria emozionale*. Liberando questa emozione e compiendo le azioni appropriate, ci guadagnerai in salute e in benessere.