



ALESSANDRO  
MELUZZI

La vergogna  
un'emozione antica

  
Paoline



## PREFAZIONE

*Il pudore è come un vestito:  
quanto più è consumato  
tanto minor cura se ne ha.*

Apuleio

La vergogna è un sentimento che si prova già all'età di due-tre anni. Quindi, fin da piccolissimi dobbiamo confrontarci con essa. È un'emozione con cui dobbiamo fare i conti tutti i giorni. La vergogna è utile, non solo perché ci consente di capire che abbiamo sbagliato, ma anche perché ci permette di riflettere su una situazione che non vogliamo più rivivere. Ciò ci consente di evolvere. Ma di evolvere come? Attraverso gli altri. Diceva Sartre che *l'inferno sono gli altri*. Aveva ragione perché con gli altri ci confrontiamo e sono gli altri che ci fanno provare vergogna. In questo senso, evolviamo nei rapporti umani. E che cosa sono gli altri se non la prefigurazione dell'Altro, cioè Dio? In un continuo dialogo con gli altri e con Dio riusciamo a migliorare anche attraverso la vergogna, un'emozione antica e viscerale. Per fare un esem-

pio letterario: nel 445 a.C. Sofocle aveva rappresentato la vergogna nella tragedia *Aiace*. Convinto di uccidere Odisseo e gli altri generali, Aiace massacrò un gregge di pecore. Per questa ragione Aiace arriva al suicidio, attraverso il quale ritiene di garantirsi la gloria che merita. Nella vergogna abbiamo un'eccezionale sovraesposizione sociale di noi stessi.

È cambiato il modo di vivere la vergogna? Tantissimo, soprattutto attraverso il web. Oggi i giovani hanno imparato che la vergogna non esiste e, se c'è, allora è un'emozione per «sfigati». I social network, in particolare, ci hanno insegnato a condividere tutto senza vergogna. Non c'è il pudore di mostrarsi nudi o semi-nudi. Non c'è il senso di colpa per aver aggredito qualcuno, attuando quello che prende il nome di cyberbullismo.

E come vivevano le vecchie generazioni la vergogna? Cercavano di superarla! Ma è sempre un buon motivo tentare di non provare vergogna? Se la vergogna è un'emozione così primordiale, che viene suscitata in noi fin dai due anni di età, ci sarà pure una ragione. È un'emozione che emerge quando siamo con gli altri con cui ci interfacciamo. E quando i contatti diretti vengono meno? Quando le nostre relazioni si sviluppano con il filtro di uno schermo (pc o smartphone) che cosa accade? Perdiamo la capacità di provare quelle emozioni che avevamo imparato a gestire. Ma se l'altro è la prefigurazione di Dio e perdiamo il contatto con gli altri essere umani, quale sarà il nostro rapporto con Dio? Un rapporto in cui prevale il nostro egoismo, in cui non preghiamo Dio

perché lo amiamo, ma lo preghiamo perché faccia ciò che gli chiediamo senza perdite di tempo. E se Dio non avvera i nostri desideri, non realizza i nostri progetti, allora non esiste. Non abbiamo più un senso di vergogna nei suoi confronti. Quel senso di pudore che persino il primo uomo e la prima donna hanno provato quando hanno fatto notare al loro Creatore che erano nudi, perché sapevano che a lui dovevano la vita. Quella vita in cui, pur di saperne di più, non ci vergogniamo di dire che chi ne sa più di noi è comunque uno «sfigato».

## INTRODUZIONE

*Gli uomini non si vergognano  
quando pensano qualcosa di sporco,  
bensì quando immaginano  
che si attribuiscono loro questi pensieri sporchi.*

Friedrich Nietzsche

Che cosa sono le emozioni? Qual è la loro origine? Perché noi ne siamo dotati? Vengono prima le emozioni o le percezioni? Se stabiliamo che le emozioni anticipano le nostre percezioni, ossia le idee e le immagini mentali, dovremmo concludere che la realtà è complessivamente soggettiva. Credo che incontrarsi consenta di assaporare un aspetto che nessuna forma di comunicazione impersonale, basata su onde elettromagnetiche, carta stampata e icone possa sostituire. Nelle nostre coscienze si sta insinuando una malattia della comunicazione delle emozioni, che io chiamo *virtualizzazione*. Essa è un'involuzione e un'evoluzione del mondo delle emozioni. Essa influenza i comportamenti collettivi basati sulle emozioni.

L'adolescenza è l'età dell'emotività per eccellenza. Tuttavia negli ultimi venti o trent'anni le cose sono cambiate. La tecnologia, che assume ciò che non ha di soggettivo in sé nell'utilizzo che ne viene fatto, ha mutato l'uso delle emozioni negli adolescenti, creando emozioni virtualizzate. Comunque sia, la *virtualizzazione* delle emozioni in immagini non ha dissolto l'aporia se emergano prima le emozioni o le idee.

Abbiamo l'impressione che la prima cosa che nasce nel nostro mondo psichico e nella nostra vita mentale siano le immagini. Inoltre, riteniamo di scambiare delle informazioni con il mondo. Infine, pensiamo che da tali informazioni derivino le nostre emozioni. Le cognizioni sembrano dunque determinare i cambiamenti nel mio mondo emozionale. Ma è davvero così? Le emozioni sono davvero suscitate dalle informazioni? O piuttosto, tra il mondo e me esiste un filtro? Esso non modifica il contenuto ma ne muta il senso nella percezione. Infatti, il meccanismo della comunicazione non si definisce in chi trasmette, ma in chi riceve. È chi riceve a stabilire se la comunicazione è stata efficace o inadeguata, se l'emozione che ha provato è stata positiva o negativa. La soggettività è un aspetto fondamentale.

Credo che le emozioni precedano il mondo delle informazioni. C'è tra noi e il mondo una dimensione che gli psicologi cognitivi chiamano *coping*, cioè definire accogliendo, dare un significato. Instauriamo tra il mondo e noi un filtro di emozioni. Ma le informazioni sono davvero in grado di plasmare il nostro umore? Oppure le nostre manifestazioni emotive so-

no geneticamente predeterminate? Noi siamo costanti nella nostra emozione o risentiamo delle informazioni che riceviamo dal mondo?

C'è chi sostiene che il nostro positivismo o il nostro pessimismo siano funzioni della quantità di vittorie o sconfitte che abbiamo ottenuto nella corsa evolutiva. Se nella nostra storia c'è una sequenza ininterrotta di successi e di vittorie, ciò produrrà una costante positiva nel grafico dell'umore e la tendenza ad assumere la psicologia da trionfatore. Invece, se la nostra storia è una successione inarrestabile di sconfitte e di perdite allora tenderemo a gettare negatività su tutti gli eventi, anche quelli che si realizzano con esito positivo. Sedimentare informazioni positive e interiorizzare un filtro di *coping* positivo ha un suo significato di verità. Altrettanta verità risiede nell'installare un filtro di *coping* negativo, rappresentato dalla sedimentazione di tante esperienze negative. Ma c'è anche chi sostiene esattamente il contrario. È stato effettuato uno studio anamnestico negli Stati Uniti su studenti dell'università. Studenti che al loro ingresso nel mondo accademico avevano fatto un test psico-diagnostico sulla personalità. È stato rilevato un dato importante e sconcertante. Studenti che avevano ottenuto uno *score* elevato sulla scala dell'ottimismo e del pessimismo avevano vissuto vite radicalmente diverse. Si è appurato che chi aveva avuto punteggi alti nella scala depressiva aveva continuato a mantenere un atteggiamento negativo. Successo e insuccesso non sono il portato dell'atteggiamento emotivo per altre variabili. Si è rilevato che...



# INDICE

<i>Prefazione</i>	pag.	7
<i>Introduzione</i>	»	11
I CHE COS'È LA VERGOGNA?	»	23
II LA GENESI DELLA VERGOGNA	»	31
La vergogna nel bambino	»	31
Sviluppo e mantenimento della vergogna	»	34
La vergogna nell'adolescenza	»	36
Disturbo del comportamento alimentare e vergogna	»	36
III CHE COS'È L'AUTOSTIMA?	»	39
IV IL CORPO DELLA VERGOGNA	»	47
Caratteri corporei della vergogna	»	47
Comunicazione non verbale della vergogna	»	48
Differenze integrazionali e sessuali nella vergogna	»	50
<i>Differenze individuali</i>	»	50
<i>Le madri e i figli maschi</i>	»	51
<i>Madri e figlie</i>	»	53
<i>Padri e figli</i>	»	54

V	PSICOPATOLOGIA DELLA VERGOGNA	pag. 57
	Esiti clinici della vergogna	» 57
	Altri disturbi	» 60
	Come superare la vergogna	» 61
VI	VERGOGNA TRAUMATICA	» 65
	Primo Levi e la vergogna	» 65
	Vergogna e sindrome del sopravvissuto	» 68
	<i>Vergogna di essere sopravvissuti</i>	» 69
	<i>Vergogna per azioni o omissioni specifiche</i>	» 71
	<i>Vergogna ontologica</i>	» 72
	La vergogna dei sopravvissuti	» 73
VII	LA METAMORFOSI DELLA VERGOGNA	» 77
	La vergogna fai da te	» 77
	La vergogna prometeica	» 80
VIII	LA VERGOGNA DEL CONFORMISMO	» 85
	Così fa tutti	» 85
	Hikikomori	» 87
	Una risorsa relazionale	» 89
IX	COME SUPERARE LA VERGOGNA	» 93
	La vergogna negativa	» 93
	La vergogna positiva	» 95
	Vergogna e indignazione	» 97
	Non c'è più vergogna	» 99
X	ANTROPOLOGIA DELLA VERGOGNA	» 103
	Tra Oriente e Occidente	» 103
	In Giappone	» 105

	In Cina	pag. 106
	In India	» 106
XI	SOCIAL NETWORK E VERGOGNA	» 109
	La vergogna ai tempi di internet	» 109
	Vizi e virtù del web	» 113
XII	CRISTIANESIMO E VERGOGNA	» 119
	Bibbia e Vergogna	» 119
	Papa Francesco e la vergogna	» 123
XIII	L'IO E L'ALTRO	» 129
	L'Io narcisistico e gli altri	» 129
	L'altro ci feconda e ci rende divini	» 135
	L'altro è l'anteprima di Cristo	» 143
	Missionari oggi: la sfida dell'intersoggettività	» 163

«La vergogna è un sentimento che si prova già all'età di due-tre anni. Quindi, fin da piccoli, dobbiamo confrontarci con essa. È un'emozione con cui ci troviamo a fare i conti tutti i giorni. La vergogna è utile, non solo perché ci consente di capire che abbiamo sbagliato, ma anche perché ci permette di riflettere su una situazione che non vogliamo più rivivere. Ciò ci fa evolvere. Ma evolvere come? Attraverso gli altri. Diceva Sartre che *l'inferno sono gli altri*. Aveva ragione perché con gli altri ci confrontiamo e sono gli altri che ci fanno provare vergogna. In questo senso, evolviamo nei rapporti umani. E che cosa sono gli altri se non la prefigurazione dell'Altro, cioè Dio? In un continuo dialogo con gli altri e con Dio riusciamo a migliorare anche attraverso la vergogna, un'emozione antica e viscerale».

(dalla *Prefazione*)

ALESSANDRO MELUZZI è laureato in medicina e chirurgia all'università di Torino e specializzato in psichiatria. Ha conseguito il baccalaureato in filosofia al Pontificio Ateneo Sant'Anselmo di Roma. Fondatore e direttore dell'*International School of Investigative Criminology* e docente di psichiatria forense nel master di Analisi Comportamentale e Scienze Applicate alle Investigazioni presso la Link Campus University, è autore di oltre duecento testi scientifici. Ha pubblicato *Cura all'anima, anima alla cura* (2015).

È direttore editoriale del giornale web [www.testatadangolo.it](http://www.testatadangolo.it); portavoce della Comunità Incontro, fondatore della Comunità Agape Madre dell'Accoglienza, è ipodiano di rito greco-cattolico.

ISBN 978-88-315-4645-4



9 788831 546454