

La vergogna

Marshall Bush, PhD

(traduzione di Francesco Gazzillo e Jessica Leonardi)

Vorrei condividere con voi alcuni pensieri sulla natura della vergogna e sul suo trattamento. La mia speranza è di suscitare il vostro interesse per questo argomento. Aiutare i pazienti a superare i loro problemi connessi a sentimenti di vergogna è uno dei doni più grandi che possiamo fargli.

LA VERGONGA NELLA VITA QUOTIDIANA

La vergogna è un'emozione che permea la maggior parte degli aspetti della vita quotidiana. Inconsciamente filtriamo i nostri comportamenti sulla base del rischio a cui ci esponiamo di apparire folli o inappropriati e di sentirci fraintesi. E quando proviamo vergogna, ci geliamo e ci ritiriamo.

Per questa ragione, gli psicologi (Paulson, 2000) considerano la vergogna e l'orgoglio come le principali emozioni della vita quotidiana. Condividiamo le cose di cui siamo orgogliosi e nascondiamo quelle di cui ci vergogniamo. La vergogna è inoltre considerata una misura di quanto è sicuro il nostro attaccamento con le figure importanti della nostra vita.

La capacità di correre rischi emotivi è pesantemente influenzata dalla vulnerabilità alla vergogna. Quando siamo in grado di condividere i nostri sentimenti di vergogna, i muri che mettiamo tra noi e gli altri iniziano a cadere e il livello di intimità aumenta. È difficile empatizzare con qualcuno che mantiene una facciata di perfezione.

Un senso di orgoglio realistico è un antidoto naturale ai sentimenti di vergogna, così come lo sono il sentirsi amati e rispettati. L'orgoglio ci fa sentire degni, la vergogna indegni. Questo è il motivo per cui, per aiutare i nostri pazienti a superare i loro problemi connessi alla vergogna, è essenziale analizzare le proibizioni interne che gli impediscono di provare orgoglio. Le persone che hanno credenze patogene che gli impongono di credere di non meritare ammirazione, è più probabile che si mostrino compiacenti con chi le fa vergognare di se stesse.

Il finto orgoglio è una difesa contro la vergogna e nella maggior parte dei casi indica un'accresciuta vulnerabilità a sentimenti di umiliazione. In genere si associa ad arroganza, disprezzo degli altri e un'aria di superiorità. E aliena le altre persone.

I bambini hanno una propensione innata a provare vergogna quando si sentono imperfetti. Quelli con disturbi dell'apprendimento, sintomi psicologici o disabilità fisiche è inevitabile che finiscano per provare vergogna e sentirsi inferiori. E raramente sfuggono al ridicolo. Aiutare questi bambini a superare i loro problemi di vergogna è uno dei doni che possiamo fargli.

Ciò di cui una persona si vergogna è in parte determinato socialmente. I proprietari di schiavi non provavano vergogna per il fatto che incatenavano altri esseri umani e abusavano fisicamente ed emotivamente di loro. I soldati che nel corso della Seconda Guerra Mondiale trasferivano nei campi di concentramento i giapponesi americani non provavano vergogna per il modo in cui trattavano famiglie che avevano perso le loro case, i loro vicini, i loro mezzi di sussistenza e la loro dignità. Le SS di Aushwitz non provano vergogna quando brutalizzavano i prigionieri del campo e li mandavano nelle camere a gas. Anzi, erano orgogliosi del modo scrupoloso in cui eseguivano gli ordini di

Hitler. E successivamente hanno descritto il periodo di servizio ad Aushwitz come i migliori anni della loro vita.

L'EMOZIONE DELLA VERGOGNA

Anche se la vergogna e il senso di colpa sono emozioni chiaramente diverse, è comune che se ne parli allo stesso tempo perché in genere si provano assieme. Entrambe queste emozioni possono essere indotte tanto da fattori interni quanto da fattori esterni. Le persone si vergognano delle cose per cui si sentono in colpa, e si sentono in colpa per le cose di cui si vergognano.

L'emozione della vergogna è facile da indurre, ma difficile da eliminare. Da adulti ancora ci ricordiamo le cose che ci sono state dette da genitori, pari e insegnanti quando eravamo piccoli e che ci hanno fatto vergognare. Come la paura, anche la vergogna è attivata da percorsi sotto-corticali veloci ed è molto dolorosa. Questo è il motivo per cui in genere, manteniamo al di fuori della consapevolezza i nostri ricordi connotati da vergogna.

Un esempio: ho ascoltato un racconto commovente di un giovane uomo giapponese che era stato rilasciato da un campo di internamento. Gli era stato dato un posto di responsabilità a Minneapolis e aveva trovato una stanza in un pensionato. La proprietaria di quell'alloggio, una donna gentile a cui il ragazzo era simpatico, sapeva che stava pianificando il suo matrimonio e gli suggerì di andare a vedere un appartamento nelle vicinanze, cosa che lui fece. La donna che gli aprì la porta, però, gli sputò in faccia dicendo: "Io non affitto ai giappa". Quell'incidente era stato così doloroso che non ne aveva mai parlato con nessuno, nemmeno con la moglie, fino a quando, anni dopo, non aveva ottenuto dei successi di cui si era sentito molto orgoglioso. L'orgoglio realistico ci fa sentire al sicuro nel rielaborare ricordi connotati da sentimenti di vergogna.

Le figure di autorità sono in una posizione che gli garantisce un grande potere nell'indurre sentimenti di vergogna, contrastare sentimenti di vergogna e fornire esperienze emotive correttive.

George Silberschatz mi ha inviato un video di Viktor Frankl. Era stato internato ad Auschwitz per tre anni, e lì aveva perso la moglie e gran parte della famiglia. Dopo la guerra, era diventato professore all'Università di Vienna. Nel 1960 Frankl stava pianificando di cambiare vita e di trasferirsi in Australia, dove viveva sua sorella. Essendo sopravvissuto agli orrori di Auschwitz, non riusciva più a sopportare la costante derisione del lavoro della sua vita da parte dei colleghi freudiani. Mentre si preparava a partire, ricevette un emissario del famoso Rabbino di New York. "Il Rabbino mi ha chiesto di dirle che non deve rinunciare. Deve essere forte. Non si lasci disturbare dalle persone che la mettono in ridicolo. Ce la farà, e il suo lavoro sarà un grande progresso". Frankl stava per rinunciare – ma le parole di incoraggiamento del Rabbino gli avevano dato speranza. Non molto tempo dopo, Frankl pubblicò *Alla ricerca di un significato della vita*.

Le persone che hanno il dono di fornire esperienze emotive correttive sono terapeuti magnifici.

LA VERGOGNA NELLA LETTERATURA CLINICA

La vergogna è una componente intrinseca delle esperienze traumatiche perché è nella natura del trauma far sentire chi ne è vittima impotente e umiliato. Judith Herman (2005), la famosa autrice di *Guarire dal trauma*, crede che il PTSD sia un disturbo basato sulla vergogna. E la vergogna dovuta a un'esperienza traumatica può facilmente durare per tutta la vita.

Non è necessario che una persona sia stata umiliata perché soffra di sentimenti di vergogna intensi o cronici. Elie Wiesel ha sofferto per tutta la vita a causa di questo tipo di sentimenti perché, nella marcia mortale da Aushwitz a Buchenwald, aveva desiderato che il padre, molto malato, morisse, così che la sua vita potesse essere salva.

In alcune circostanze, la vergogna può essere l'emozione più debilitante che una persona possa mai provare. Può portare a disregolazione emotiva, paralisi psicologica e, in casi estremi, dissociazione o suicidio.

Esperienze di vergogna intensa sono particolarmente traumatiche per i bambini, e se non corrette da esperienze successive, porteranno a sviluppare la credenza patogena di non meritare amore, amicizia e ammirazione. Di fatto, qualsiasi esperienza di disperazione diventerà una fonte di vergogna tanto per gli adulti quanto per i bambini.

Come Freud (1893-95) notava negli *Studi sull'Isteria*, un insulto sofferto in silenzio viene ricordato in modo piuttosto diverso da un insulto a cui si è risposto in un modo efficace. Un giornalista di nome Howard Reich (2019) ha intervistato Elie Wiesel e ha scritto un libro dal titolo *The art of inventing hope*. Entrambi i genitori di Reich erano sopravvissuti all'olocausto. La madre non si era mai ripresa da quell'esperienza e aveva continuato a pensare per tutta la vita che i nazisti la stessero perseguitando. Il padre, invece, non era mai riuscito a parlare delle sue esperienze ad Aushwitz. Ma amava raccontare la storia di una cosa che gli era successa da piccolo in Romania. Tre furfanti antisemiti avevano cercato di prenderlo per pestarlo, ma lui aveva preso un tubo e aveva pestato a sangue due di loro, mettendo il terzo in fuga. In questo ricordo, suo padre era passato dall'impotenza di chi è vittima alla soddisfazione di chi è in grado di difendersi.

Wiesel era stato deportato ad Aushwitz all'età di quattordici anni assieme ai genitori e a sua sorella. Sua madre e la sorella non avevano superato la "selezione" iniziale ed erano state mandate nelle camere a gas. Lui e il padre erano stati sottoposti a umilianti

abusi e deprivazioni quotidiane. Una delle lezioni che aveva appreso da quell'esperienza era che non avrebbe mai umiliato nessuno.

La vergogna cronica ha conseguenze di vasta portata nel corso della vita di una persona. La rende insicura nelle relazioni sociali, alimenta solitudine e isolamento, fa sì che possa permettersi solo relazioni superficiali, che bambini e adulti sentano di dover nascondere il loro vero sé, e alimenta l'odio di sé.

I genitori inclini a vergognarsi sono eccessivamente preoccupati dal modo in cui le performance dei figli si riflettono su di loro. Paragonano di continuo i loro figli con quelli dei loro pari. E la cosa peggiore che un bambino possa fare a un genitore incline a provare vergogna è farlo sentire in imbarazzo. I figli interiorizzano le angosce dei genitori rispetto al non “fare bella figura” e successivamente sviluppano essi stessi angosce di prestazione. Come si appare diventa più importante di ciò che si è.

Una delle tragedie di avere genitori inclini a provare vergogna è che il bambino non riesce mai a conoscerli o a entrare in intimità con loro. Un mio paziente aveva un padre che veniva da una famiglia di poveri operai ma aveva avuto grande successo dal punto di vista finanziario. Il padre aveva fatto la scalata di una multinazionale fino a raggiungere una posizione di rilievo, anche se non aveva lo stesso livello di istruzione dei suoi pari. Il mio paziente era estremamente sensibile al modo in cui veniva percepito e a come il comportamento di suo figlio si rifletteva su di lui. Quando il mio paziente gli aveva detto che voleva diventare un architetto, suo padre glielo aveva proibito perché non era un lavoro sufficientemente prestigioso. Il mio paziente aveva finito per perseguire la carriera approvata da suo padre, ma non si era mai sentito del tutto appagato dal proprio lavoro. In una seduta recente mi ha detto che suo padre sembrava più uno zio che un padre.

La compiacenza inconscia gioca un ruolo importante nello sviluppo della vulnerabilità a sentirsi umiliati. Più sono inconsciamente compiacenti i genitori, più chiedono compiacenza ai loro figli, più compiacenti diventeranno i figli stessi.

È molto difficile per un figlio resistere ai tentativi di un genitore di farlo vergognare. Una mia paziente, una bella ragazza, aveva un padre incline a provare sentimenti di vergogna che la umiliava dicendole che era brutta. Anche se capiva l'irrazionalità del comportamento del padre, la mia paziente comunque aveva deciso di sottoporsi a dolorosi interventi di chirurgia plastica per apparire bella agli occhi del genitore.

D'altra parte, se i genitori si mostrano resilienti rispetto alle esperienze che potrebbero indurre vergogna e non richiedono compiacenza ai loro figli, questi ultimi si identificheranno con le loro risorse e diverranno ugualmente resilienti rispetto ai sentimenti di vergogna. La capacità di resistere ai sentimenti di vergogna deriva anche dall'aver genitori che ti amano, che sono sintonizzati con i tuoi sentimenti e responsivi rispetto ai tuoi bisogni. Sentirsi orgogliosi dei propri genitori permette ai bambini di essere orgogliosi di se stessi.

È difficile per i bambini e per gli adulti non prendere a cuore le critiche delle figure di autorità. Ho avuti molti pazienti a cui genitori e insegnanti avevano detto che non erano abbastanza intelligenti da poter perseguire le loro ambizioni, e che per questo motivo avevano rinunciato a esse.

IN CHE MODO LE PERSONE CERCANO DI PADRONEGGIARE LA VERGOGNA NELLE LORO VITE QUOTIDIANE

Tra i modi sani di padroneggiare la vergogna ci sono il perseguimento di realizzazioni speciali di cui potersi sentire orgogliosi, lo sviluppo della resilienza psicologica e della forza fisica necessarie a contrastare esperienze di umiliazione, della

capacità di sottrarsi a relazioni degradanti, di trovare partner che ci amano e ci ammirano, e di non infliggere agli altri traumi simili a quelli che ci hanno fatto vergognare.

Ci sono anche modi non sani in cui si cerca di padroneggiare la vergogna. Due dei più comuni sono lo sviluppo di una forma compensatoria di arroganza e la tendenza a umiliare gli altri. L'artista Pablo Picasso ce ne fornisce molti esempi, anche se la sua grandiosità era sostenuta dal possesso di capacità artistiche prodigiose. Picasso aveva avuto un'infanzia traumatica in cui le umiliazioni subite fuori casa avevano giocato un ruolo di rilievo. Era nato da una famiglia povera di Malaga, in Spagna. Suo padre era un artista locale e un professore di disegno che conduceva una vita modesta. Picasso era basso per la sua età e aveva grandi difficoltà a imparare a leggere e scrivere. Era del tutto incapace di comprendere la matematica. Il piccolo Picasso affrontava le sue umiliazioni quotidiane sedendosi in classe e facendo ciò che sapeva fare bene – disegnare.

Norman Mailer (1995) descrive le esperienze scolastiche di Picasso in questo modo:

Era pietrificato quando doveva andare a scuola...Ogni mattina la tata trascinava il ragazzino isterico per le strade fin dentro la classe ... Sedutosi al suo banco, Picasso non riusciva a concentrarsi. Indipendentemente da ciò che l'insegnante stava spiegando, lui si dedicava al disegno. Il contrasto tra il carattere dominante della sua presenza in casa e questi ingressi umilianti in un'aula piena di coetanei aveva creato in lui una paura del mondo sociale che non lo avrebbe lasciato mai più per tutto il resto della vita. Era così spaventato da quello che lo circondava che il padre alla fine aveva deciso di trasferirlo in una piccola istituzione privata...presieduta da un amico. Il nuovo preside, consapevole delle capacità artistiche uniche e dai terrori eccezionali del ragazzino, gli permetteva di lasciare l'aula e di sedersi nella cucina dell'istituto con sua moglie...Lì poteva disegnare fino a che il padre non lo andava a prendere per riportarlo a casa.

Anche gli attaccamenti infantili di Picasso erano insicuri. Aveva paura che suo padre non andasse a prenderlo a scuola. Gestiva questa paura insistendo affinché il padre gli desse qualcosa di valore da portare a scuola a garanzia che sarebbe tornato.

Successivamente Picasso avrebbe detto che a scuola non aveva imparato nulla da nessuno dei suoi insegnanti. Diceva di aver imparato da solo tutto ciò che sapeva, anche se erano molte le cose che non sapeva. Picasso aveva in parte padroneggiato le umiliazioni subite nell'infanzia diventando un artista di spicco, un uomo ricco e una celebrità. Amava essere al centro dell'attenzione.

Come altri adulti afflitti da sentimenti di vergogna, Picasso non poteva essere mai se stesso. Indossava molte maschere diverse e traeva piacere dal sedurre, ingannare, umiliare e denigrare altri artisti, i suoi amici e le donne della sua vita.

Le persone con problemi di vergogna sono spesso aiutate in modo decisivo da esperienze emotive correttive. Il nostro obiettivo, in quanto terapeuti, è fornire loro esperienze di questo tipo.

Lo scrittore Lev Golinkin (2014) descrive una di queste esperienze nelle sue memorie. Si vergogna di essere un ragazzino ebreo nell'Unione Sovietica perché per questo fatto era stato ridicolizzato, rifiutato e abusato fisicamente. E anche se aveva lasciato l'Unione Sovietica a soli nove anni, gli effetti dei suoi traumi infantili non lo avevano abbandonato.

Avevo conosciuto Alicia alla fine del primo anno del college ...Era dolce, compassionevole, molto bella e un po' triste. Mi sentivo al sicuro con lei. E se mi innervosivo perché sentivo di essermi aperto troppo, lei diceva o faceva qualcosa di divertente, sciocco, o simpaticamente vulnerabile, io mi rilassavo e non scappavo più.

Ero appena tornato da uno dei numerosi ritiri organizzati dal Boston College. Un'esperienza che avrebbe dovuto istillare nei partecipanti un senso di identità, di appartenenza e di speranza per il futuro. E una bella esperienza lo fu davvero, intensa e meditata, ma non provai nessuna di queste cose. Seduto in cerchio con gli altri, cercavo di condividere il minimo indispensabile: ridevo quando ridevano loro e

piangevo quando piangevano loro. Ma vedere tutti quei ragazzi che tiravano fuori le loro emozioni mi fece provare un desiderio nuovo: il desiderio di raccontare finalmente ad Alicia qualcosa di *vero*.

Quella sera vomitai un flusso inarrestabile di parole. Le dissi che odiavo me stesso. Le dissi che odiavo gli altri e che non avevo mai creduto ai complimenti che mi facevano, perché chiunque mi facesse un compimento non poteva che essere un bugiardo, un illuso, una persona che non valeva abbastanza per dire a me che valevo qualcosa. Le dissi che, a quanto ricordavo, avevo sempre avuto paura; e io avevo un'ottima memoria... Portai Alicia in Unione Sovietica, in Austria, la ricondussi negli Stati Uniti e le feci conoscere l'esistenza paralizzante e disperata di chi non ha un briciolo di autostima.

Eravamo seduti sul suo divano blu. Io parlavo fissando l'oscurità fuori dalla finestra, ma sentivo che Alicia avrebbe voluto avvicinarsi, guardarmi dentro. E alla fine dovetti spiegarle perché odiavo essere toccato, di come quel gesto risvegliasse in me il ricordo di tutte le botte che avevo preso, del perché mi irrigidivo e mi ritraevo quando lei provava ad abbracciarmi, proprio come facevo con tutti da quando me n'ero andato dalla Russia. Le dissi che mi ero guardato allo specchio per anni, e le spiegai il motivo. Con la voce strozzata le spiegai che ogni volta che negli ultimi due anni mi ero aperto agli altri, ogni volta che trovavo qualcosa di cui mi importava, come il programma dell'Appalachia, mi accorgevo che quel sentimento di amore, di amicizia e di comunione mi abbandonava...

Quando finalmente smisi di parlare erano le tre di notte passate, e guardando fuori dalla porta a vetri vidi il campus, di solito pieno di gente, completamente addormentato; mi misi in ascolto del silenzio fissando la finestra buia, terrorizzato all'idea di voltarmi e cogliere il disgusto e l'orrore sul volto di Alicia.

Lei restò in silenzio, in attesa che io mi decidessi a guardarla, e quando mi girai vidi che i suoi occhi, nerissimi, più neri del vetro della finestra, erano pieni di lacrime, lacrime che già le rigavano il volto e che lei si asciugava in un gesto distratto, mentre altre continuavano a scendere copiose. La guardai negli occhi e in quel momento capii che sarei potuto andare avanti per ore, avrei potuto tirare fuori tutto l'odio, il senso di colpa e la meschinità che mi appesantivano il cuore e lei avrebbe accettato ogni cosa, senza provare il minimo senso di repulsione.

Non so piangere. Non nel senso che "ho già pianto tutte le mie lacrime", non ci riesco proprio, letteralmente. Ho smesso in seconda elementare. Se non potevo evitare le botte e la paura, se non potevo riavere indietro il mio amico Oleg [che abbandonò Lev non appena seppe che era ebreo], però potevo decidere di non piangere più...

"Adesso ti dirò una cosa, prometti di credermi, anche solo per un attimo?" Non risposi di sì, o forse invece le risposi e non me lo ricordo.

"Prometti di credermi se ti dico che tutto quello che mi hai appena raccontato – l'odio, le botte, i bambini in Russia, il tuo amico Oleg, lo specchio – mi credi se ti dico che non è colpa tua? Non è colpa tua. Devi credermi".

Avrei voluto dirle *ci proverò*. Avrei voluto dirle *lo farò*. Avrei voluto baciarla. C'erano volte, quando ero con lei, che avrei potuto farlo, avrei dovuto, sarebbe stato giusto. Avrei dovuto prendere quella vocina che mi sussurrava che una bella ragazza non si sarebbe mai interessata a uno žid e dirle di andare affanculo...

Era cambiato qualcosa...Anni di desiderio represso finalmente si liberarono, e dentro di me cominciai a sentire un battito, un ritmo, che avevo troppo a lungo ignorato. *Essere felice, non sentirmi più inutile e non voluto; essere nel mondo, diventare una persona completa. Avere una identità, non basata sui numeri. Alicia. Appalachia. Volontariato. Abbracci. Passeggiare per il campus. Persone che ti salutano. Rispondere al loro saluto. Non sentirsi una merda.* Il battito cresceva, il ritmo aumentava, si faceva più forte, più regolare, più sicuro. Essere desiderato. Desiderare. Avere qualcuno che ha bisogno di me, lasciarlo entrare. Guardarsi allo specchio...

Riuscire a sedermi accanto a un altro essere umano e permettergli di stringere la mia anima tra le mani per un momento. Lasciargliela stringere e farmela restituire. Senza giudizi, senza paure, senza odio, e poter fare lo stesso...Questo è il dono che ho ricevuto ... da Alicia.

I ricordi di Golinkin illustrano l'importanza delle esperienze emotive correttive nell'aiutare i pazienti che hanno problemi di vergogna.

TRATTARE LA VERGOGNA IN PSICOTERAPIA

Cosa bisogna fare per trattare con successo i sentimenti di vergogna in psicoterapia?

Prima di tutto, dobbiamo comprendere le fonti del sentimento di vergogna. I pazienti che sono cresciuti in famiglie abusanti hanno bisogno di esperienze emotive correttive. Devono essere coinvolti in un processo di riparazione dei legami di attaccamento. Il terapeuta deve essere apertamente se stesso. Il paziente deve sentirsi apprezzato, compreso e ammirato. Al paziente dovrebbe essere permesso di idealizzare il terapeuta così che possa avere una figura genitoriale di cui sentirsi orgoglioso.

Se la vergogna deriva da traumi massicci in cui una persona è stata disumanizzata e brutalizzata, è difficile che la vergogna possa essere cancellata del tutto, anche se può

essere ridotta. In casi di questo tipo, il paziente deve essere trattato con quell'umanità di cui erano prive le persone che lo tormentavano.

La vergogna è difficile da trattare quando è silenziosa. Molte persone che soffrono a causa di sentimenti di vergogna lo tengono nascosto. Cercano di apparire perfette o almeno perfettamente normali. Iniziano la psicoterapia alla ricerca di aiuto ma non vogliono che i loro sentimenti di vergogna traspiano.

La vergogna limita ciò di cui i pazienti sono disposti a parlare. Nel loro libro *Secrets and Lies in Psychotherapy* (2019), Farber e colleghi riportano che “la vergogna e l'imbarazzo sono le motivazioni più frequenti per cui i pazienti sono disonesti in terapia”. In un ampio campione (N=672), il 93% dei soggetti riportavano di essere stati disonesti con i loro terapeuti su qualche argomento, mentre in un secondo campione (N=547), l'84% dei soggetti riportavano di essere disonesti o evitare in modo deliberato almeno un argomento.

Una paziente che ho avuto in psicoterapia venticinque anni fa non mi aveva mai parlato del fatto che suo padre si era suicidato. L'ho scoperto solo quando, due anni fa, è tornata in terapia da me. Stavamo analizzando un sogno e le sue associazioni l'hanno portata inaspettatamente a parlare di come era morto suo padre.

I pazienti hanno bisogno di identificarsi con la capacità del terapeuta di provare sentimenti di vergogna. Il terapeuta deve essere a proprio agio quando il paziente cerca di umiliarlo. I pazienti differiscono in larga misura nella misura cui testano il terapeuta rispetto ai loro sentimenti di vergogna. I pazienti con difese narcisistiche in genere testano capovolgendo il passivo in attivo, e possono essere piuttosto umilianti con il clinico. È importante che il terapeuta sappia tollerare il comportamento umiliante del paziente prima di analizzarlo. I terapeuti che trovano questo tipo di testing troppo disturbante dovrebbe cercare di non lavorare con questi pazienti, e magari inviarli a

qualcuno che non ha troppe difficoltà al riguardo, come il mio amico Francesco Gazzillo.

Non tutti i test da passivo in attivo centrati su sentimenti di vergogna implicano attacchi all'autostima del terapeuta. Una mia paziente che soffriva di depressione aveva un padre che non le parlava. Lei si era sentita comprensibilmente rifiutata da questo comportamento del padre. E a un certo punto aveva smesso di parlarmi. Non rispondeva alle mie domande e alle mie interpretazioni, anche se a volte riuscivo a farla ridere. E anche se non parlava, è riuscita a superare la sua depressione. Si era identificata con la mia capacità di non sentirmi rifiutato dal suo silenzio.

I pazienti che si sono contro-identificati con genitori abusanti saranno molto protettivi con l'autostima del terapeuta. Lo testeranno dandogli l'opportunità di umiliarli. Una paziente, che ho seguito molti anni fa, lavorava come assistente sociale in un reparto psichiatrico. Voleva essere uno dei mie casi di training perché aveva paura di essere troppo disturbata per poter essere analizzata. Dopo i primi colloqui mi aveva detto che voleva lasciare la terapia perché aveva cambiato idea e non voleva più fare un'analisi. Lo presi come un test di transfert e le dissi di iniziare subito l'analisi senza altri rinvii. Ne sembrò felice e accettò di venire quattro volte a settimana.

Questi esempi possono sembrare test di rifiuto più che test di vergogna, ma i test di rifiuto sono test di vergogna. Il rifiuto è una delle esperienze più umilianti che una persona possa fare. Per i pazienti che sono cresciuti in ambienti che li sminuivano è molto difficile avere fiducia nel fatto che il terapeuta non li umilierà.

Molti autori credono che la fonte originaria della vergogna dei pazienti debba essere rivissuta in terapia così che gli affetti a essa associati possano essere del tutto liberati. Questa raccomandazione risale all'approccio suggerito da Freud nel trattamento dei

sintomi isterici. Il trauma precipitante deve essere portato alla coscienza così che l'affetto strangolato possa essere liberato.

Dal punto di vista della Control-Mastery Theory, i traumi alla base dei sentimenti di vergogna non devono essere rivissuti per essere guariti. La vergogna può essere guarita disconfermando le credenze patogene che ne sono alla base. Spesso non ci sono incidenti precipitanti discreti, ma una relazione genitore-bambino costantemente distruttiva.

In assenza di un testing attivo, il terapeuta dovrebbe cercare di disconfermare le credenze patogene del paziente interpretandole, contraddicendole e fornendo esperienze emotive correttive.

La vergogna influenza anche il tipo di interpretazioni che un paziente è in grado di accettare. Spesso i pazienti vivono come umilianti anche le interpretazioni. Per mitigare questo pericolo, è essenziale collocare le proprie interpretazioni in un contesto ampio, così che il paziente non fraintenda l'intenzione del terapeuta.

Una mia paziente si arrabbiava e soffriva ogni volta che facevo delle interpretazioni centrate sul senso di colpa. Stava cercando di separarsi da una madre di cui si vergognava. La vedeva come una donna piena di sensi di colpa e molto infelice. Questa paziente prendeva le mie interpretazioni come se le stessi dicendo che era uguale a sua madre, ugualmente disturbata e infelice. E dato che già la sua autostima era piuttosto bassa, l'idea di essere come la madre non faceva che esacerbare i suoi sentimenti di vergogna.

Poiché i pazienti inclini a provare vergogna nascondono ciò che pensano di essere davvero, è molto importante che il terapeuta sia a proprio agio nell'essere realmente se stesso. Qualsiasi tentativo di nascondersi dietro una facciata di professionalità, posa sociale o perfezione fisica può essere sentito come umiliante dal paziente e renderà a quest'ultimo ancora più difficile essere se stesso.

La vergogna che deriva da esperienze di abuso o rifiuto subite nell'infanzia devono essere analizzate nei termini delle credenze patogene sviluppate a partire dai

maltrattamenti subiti. Inoltre, il terapeuta deve mostrare un atteggiamento, correttivo dal punto di vista emotivo, di rispetto, cura e gentilezza amorevole. L'obiettivo è fare sì che il paziente si identifichi con questo atteggiamento nel modo in cui tratta se stesso.

I casi di gravi abusi infantili in genere hanno bisogno di terapie lunghe perché questi pazienti possano formare un attaccamento fiducioso nei confronti del terapeuta. Se un genitore non è riuscito a proteggere il paziente dai pericoli del mondo reale, è importante che il terapeuta sia in grado di fornirgli questo tipo di protezione.

I sentimenti di vergogna che hanno funzione di autopunizione devono essere analizzati individuando il senso di colpa inconscio che alimenta il bisogno di soffrire del paziente. I sensi di colpa irrazionali sono molto potenti e hanno bisogno di interpretazioni ripetute e contraddizioni vigorose prima di iniziare a ridursi.

Per aiutare un paziente a superare l'identificazione, basata sulla vergogna, con un genitore che provava intensi sentimenti di vergogna, il terapeuta deve aiutare il paziente a superare il suo senso di colpa da separazione nei confronti di quel genitore. Aiutare il paziente a sviluppare un legame di attaccamento e di identificazione con il terapeuta è molto importante.

Non posso fare altro che sottolineare con tutta la mia forza l'importanza che il terapeuta usi tutto il peso della propria autorità morale per contraddire le credenze patogene che alimentano i sentimenti di vergogna dei pazienti.

Bibliografia

- Farber, B., A., Blanchard, M., Love, M. (2019). *Secrets and Lies in Psychotherapy*. American Psychological Association, Washington.
- Frankl, V. E. (2004). *Alla ricerca di un significato della vita*. Ugo Mursia Editore, Milano.
- Freud, S. (1886-1895). *Studi sull'isteria e altri scritti*. OSF, vol. 1.
- Golinkin, L. (2014). *Uno zaino, un orso e otto casse di vodka*. Tr. It Baldini&Castoldi, Milano 2017.
- Herman. J. (2005). *Guarire dal trauma. Affrontare le conseguenze della violenza, dall'abuso domestico al terrorismo*. Magi Edizioni, Roma.
- Mailer, N. (1995). *Portrait of Picasso as a Young Man: An Interpretative Biography*. The Atlantic Monthly Press, New York.
- Paulson, C. (2000). *Shame: the Master Emotion?* University of Tasmania Work Paper Series.
- Reich, H. (2019). *The Art of Inventing Hope: Intimate Conversation with Elie Wiesel*. Chicago Review Press, Chicago.