

PSICOLOGIA DELLA VERGOGNA. PRINCIPALI ASPETTI PSICOLOGICI E CULTURALI

Stefano Tognacci

INTRODUZIONE

L'emozione della vergogna, ma di per sè anche il pudore e il senso di colpa per certi versi, per quanto possa suonare strano, è un sentimento o emozione (useremo forse un po' arbitrariamente in maniera abbastanza libera ambedue i termini), con il quale, più o meno quotidianamente abbiamo a che fare. È probabilmente un sentimento tra i più fastidiosi, che procura intensa sofferenza, ma è anche tra i sentimenti più utili. Esso, ma anche il pudore e più ancora la colpa, ci consente di fare i conti con noi stessi, di verificarci, di riflettere, di correggerci, in definitiva, e senza troppa paura diciamo di farci crescere.

Introdurre questa emozione della vergogna comporta a nostro avviso una certa apertura culturale, nel senso che avvicina a diverse aree di studio che consentono di illuminare quanto la sola psicologia, da sola non potrebbe fare. Questo comporterà delle scelte, ma ci solleciterà ad esplorare brevemente altri luoghi "culturali" arricchendo la visione psicologica e stimolare curiosità e interesse.

Si offrirà anche un breve commento legato al sentimento del "pudore", e al "senso di colpa". Pur essendo queste emozioni diverse, per certi versi si accompagnano alla vergogna, almeno in alcune occasioni, ma anche possono sconfinare ampiamente l'una nell'altra, quasi a confondersi. Questo non lo riteniamo un problema, anzi, semmai un ulteriore elemento di riflessione ed arricchimento.

Parlare di vergogna porta ad avvicinare non solo i significati che la psicologia le attribuisce, bensì anche alcuni disturbi di natura psicopatologica, che vedono la vergogna assumere un ruolo significativo nel loro presentarsi o evolversi. Una breve escursione anche in questo senso si rende quindi necessaria. Infatti, la sua caratteristica di *emozione pubblica*, di sortire una sorta di "attacco" alla nostra identità individuale, alla nostra personalità¹, la rende un

¹ Cfr., ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010.

sentimento significativo all'interno di alcuni quadri psicopatologici, ma anche qui un'occasione preziosa di confronto con gli altri e di crescita personale.

LA VERGOGNA NELL'ETÀ EVOLUTIVA

La vergogna non è un sentimento tipico dell'adulto soltanto, ma compare e inizia ad essere appreso già all'età di due-tre anni. Evidentemente comporta delle dinamiche sociali all'interno delle quali il bambino impara a socializzare. In questa socializzazione egli impara ad "esporsi", a comprendere i confini, nei limiti della sua età, di quanto può essere consentito e lecito fare, o cosa può corrispondere in termini di approvazione o disapprovazione da parte dell'adulto, particolarmente quello di riferimento. È solo verso i dicotto mesi che nel bambino iniziano a comparire le cosiddette emozioni sociali, quali la colpa, l'orgoglio, la vergogna. Queste emozioni, come altre, sono corredo della crescita e si manifestano particolarmente all'interno della relazione tra il bambino ed il suo *caregiver* o adulto di riferimento, in genere la madre, che è il suo specchio emotivo. L'adulto, quando vive e trasmette emozioni positive, induce il bambino ad esplorare il mondo che lo circonda con sicurezza, mentre le emozioni negative sortiscono la ricerca di maggiore protezione. Anche per le emozioni morali, come colpa e vergogna, il bambino inizia a distinguere cosa è buono e cosa è cattivo². Certamente come molte altre emozioni sociali, necessita di un tempo anche lungo per svilupparsi, e richiede appropriati stimoli esterni, un ambiente accogliente e rassicurante e adulti di riferimento. In definitiva, è quando il bambino riesce a comprendere che non soddisfa quelle che sono le aspettative dell'adulto, che inizia a scattare la vergogna. Il fallimento e la vergogna, la colpa, portano il bambino a verificare il suo comportamento e a correggersi. Se questi episodi di fallimento o non corrispondenza sono troppo frequenti, nel bambino, ma non solo in lui, si sviluppa quel sentimento negativo di autostima, di umiliazione e di indegnità.

L'educazione dell'adulto risulta quindi fondamentale, per generare quel misurato senso di colpa, di vergogna, che consente di crescere all'interno di una relazione sociale accogliente, non giudicante, pronta a riaccogliere, e che ad una sottrazione di affetto "educativa" sa immediatamente corrispondere un abbraccio accogliente e rassicurante.

² Cfr., MELUZZI, A., *La vergogna un'emozione antica*, Milano, Paoline, 2015.

Nella crescita, nell'adolescenza, la vergogna viene sperimentata con una certa intensità, ma non sempre corrisponde una adeguata maturità. Come dice Meluzzi "una volta imparata la vergogna, essa ci accompagna per tutta la vita"³. La vergogna si presenta in maniera accentuata in una delle fasi più critiche della nostra esperienza di vita e di crescita: l'adolescenza. La crescita tumultuosa e spesso disarmonica nell'adolescente, nelle sue fasi iniziali, lo porta a vivere un costante sentimento di inadeguatezza e vergogna nel confronto con gli altri. Il disagio quindi che si manifesta porta l'adolescente a vivere con un senso di inferiorità la propria immagine, in particolare quella corporea. Se questo era vero per il passato per le femmine e lo è ancora, i cambiamenti culturali in atto in questi decenni portano a livellare i concetti di bellezza e gradimento, portando sia i maschi che le femmine a vivere in maniera abbastanza uguale questo disagio. Talora il disagio nella crescita, nell'accettazione del proprio corpo, della vergogna conseguente, contribuisce all'insorgenza nell'adolescente di quei disturbi alimentari che vanno sotto il nome di "Disturbi del comportamento alimentare". Tra questi l'anoressia nervosa trova nella vergogna un fattore di responsabilità.

L'EMOZIONE DELLA VERGOGNA

Provare vergogna è dire qualcosa di cui tutti, prima o poi si fa esperienza. Insuccessi scolastici, professionali, affettivi, senso di inadeguatezza, limiti personali, non possedere un corpo desiderabile o all'altezza dei canoni estetici della propria cultura, essere rifiutati, incapacità di comunicare adeguatamente in altra lingua o di capire informazioni, di cogliere quelli che sono determinati requisiti sociali o all'interno di un contesto, incapacità di dominare manifestazioni o emozioni, di controllare le proprie funzioni corporee, di non avere successo economico⁴, e avanti di questo passo. A queste si aggiungono i motivi di vergogna legati all'essere colti in fallo, come per esempio smascherati per non avere pagato il biglietto dell'autobus, o di avere involontariamente sottratto qualcosa ed essere scoperti e classificati come ladri, ecc. L'elenco potrebbe continuare a lungo.

Secondo il Mollon "il fallimento più basilare è [...] l'incapacità di suscitare una risposta empatica nell'altro"⁵. Chi di noi, almeno

³ MELUZZI, A., *La vergogna un'emozione antica*, Milano, Paoline, 2015, p. 36.

⁴ Cfr., MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio.

⁵ MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, p. 36.

una volta, non si è trovato in una di queste situazioni, o situazioni simili? Il tema centrale di questo lavoro quindi, la “vergogna”, è un sentimento importante e molto pregnante per l’essere umano, e certamente da rivalutare nella cultura attuale. La vergogna, e il pudore, accompagnano lo svolgersi del genere umano, contribuendo a costruire quei “contratti sociali”, trasmessi, conosciuti, e anche quei risvolti normativi, o quelle violazioni di “norme” o consuetudini, particolarmente inerenti la sfera personale, “sessuale” o “intima” degli individui, comunemente e in genere accettati. Questi sentimenti rientrano in quel vasto e complesso mondo di emozioni, che si manifestano in tutta la loro intensità e ricchezza all’interno della sfera intima e personale dell’uomo. Questa intimità assume tratti più qualificanti e riconoscibili laddove la corporeità è chiamata in causa, e vede il pudore elemento centrale e qualificante. La vergogna però, più del pudore, è un sentimento non legato solo alla corporeità. Sarebbe quindi fuorviante considerarla come il risultato emotivo di una corporeità più o meno “vestita”, perché indubbiamente ne rappresenta solo una parte, mentre il pudore più agevolmente può essere collocato in questa prospettiva. Il sentimento della vergogna si manifesta con diversi gradi di intensità, in molte situazioni e contesti, sociali, ambientali, lavorativi, intimi, familiari, ecc. La categoria della vergogna, come per esempio dell’orgoglio, che è all’opposto, insieme ai sentimenti di colpa e imbarazzo sono “*emozioni autoconsapevoli*, in quanto riguardano in maniera elettiva il proprio Sé⁶ e il grado dell’autostima dell’individuo”⁷. La natura di queste emozioni è quella di essere “emozioni sociali e morali, poiché risentono profondamente delle norme e degli standard della società di riferimento”⁸. Allora una prima definizione di vergogna potrebbe suonare così “turbamento o senso di indegnità avvertito dal soggetto che presume di ricevere o effettivamente riceve una disapprovazione

⁶ “In quanto sostantivo designa, in modo generale, l’unità e la totalità della personalità individuale. Il concetto del Sé abbraccia quel che è oggetto d’esperienza e quel che non lo è; o, con altre parole, quel che ancora non è rientrato nell’ambito dell’esperienza. Il termine [...] si è sviluppato in ambito psicoanalitico sotto l’influsso della scuola inglese [...] e dalla *Egopsichology* americana con significati molto diversi. [...] Nello spirito della scuola inglese, il *Self* rappresenta la persona in quanto luogo dell’attività psichica nella sua totalità. Nella prospettiva della *Ego-psichology* americana, il Sé è assimilato all’oggetto dell’investimento narcisistico. Si può dire che la rappresentazione del Sé sia una costruzione dell’Io. [...]”. MALDONATO M., *Dizionario di scienze psicologiche. Psicologia. Psichiatria. Psicoanalisi. Neuroscienze* (a cura di), Napoli, Edizioni Simone, 2008, p. 539. Il Sé o Self può sfociare in caratteri di natura psicopatologica.

⁷ ANOLLI, L., *Le emozioni*, Milano, Unicopli, 2002, p. 139.

⁸ *Ibidem*, p. 139.

del suo stato o di una sua condotta da parte degli altri”⁹. L'autore prosegue specificando che questa emozione è stata oggetto di studi sia nell'ambito fenomenologico che psicopatologico.

Il manuale di Psichiatria di Kaplan-Sadock e Grebb la definisce sinteticamente così, ma dovremmo addentrarci di più in questi autori: “Vergogna: insuccesso nel realizzare le attese che il soggetto ha di se stesso”¹⁰. L'attenzione è qui più spostata sul soggetto, non consentendo di apprezzarne il carattere pubblico, che vede messo a nudo il proprio sé.

Le emozioni non sono disgiunte da una elaborazione cognitiva. Anzi “l'esperienza emotiva è suscitata dall'elaborazione cognitiva”¹¹. In pratica, la nostra quotidianità e la nostra struttura di significato, ovvero il significato che attribuiamo alle situazioni, agli eventi, agli incontri, comportano delle manifestazioni di natura emotiva molto diverse tra loro, a seconda della situazione, del vissuto personale, della elaborazione cognitiva. Un esempio di questo lo potremmo sperimentare trovandoci improvvisamente di fronte, in un bosco, ad un serpente, o ad un grosso ragno, potenzialmente molto pericolosi. Quale è la prima reazione che potremmo provare, e che rappresenta una particolare esperienza emotiva? Paura, angoscia, terrore? Quasi certamente sarebbe così per la grande maggioranza di noi! Se invece siete degli erpetologi, cioè coloro che studiano i serpenti, o degli entomologi, cioè coloro che studiano gli insetti, la prima reazione sarebbe di meraviglia e contentezza perché siete di fronte a qualcosa che per voi riveste importanza, significato, è oggetto dei vostri studi o passioni¹².

L'aspetto della situazione è quindi importante per quel particolare tipo di esperienza emotiva, che in genere è molto personale. Proviamo a pensare ad altre situazioni, qualcosa di più di facile a verificarsi. Ci troviamo di fronte all'immagine di una donna che con riservatezza e pudore in un grande e affollatissimo supermercato, seduta su una panca allatta il suo bambino. Quale è il nostro sentimento di fronte a questa immagine reale? Probabilmente non è di imbarazzo, né di cattivo gusto, o di disapprovazione, ma di tenere-

⁹ GALIMBERTI, U., *Le garzantine. Psicologia*, Milano, Garzanti, 1999, p. 1068.

¹⁰ KAPLAN, H., SADOCK, B., E J. GREBB, *Psichiatria. Manuale di scienze del comportamento e psichiatria clinica*, Torino, Centro Scientifico Internazionale, 1995-97, p. 303.

¹¹ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 11.

¹² Cfr., ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010.

zza, di dolcezza, di simpatia. Eppure cosa c'è di tanto diverso da altre immagini, foto, dipinti, o situazioni reali dove altrettanto potremmo vedere un seno scoperto? Vergogna (giustificata o no) e pudore, ma anche empatia e vicinanza si intrecciano. Pensiamo ora a uomini e donne al mare, in costume, e le stesse persone per strada, in piazza, sempre in costume. La nostra ammirazione, o indifferenza si tramuterebbe in disapprovazione, oltraggio al pubblico "pudore". La nostra corporeità quindi, è interpellata quando si parla di vergogna, ma soprattutto di pudore. Questi esempi, così diversi tra di loro, ci consentono di apprezzare la ricchezza delle nostre emozioni, e un'alternarsi di vergogna, pudore, o di tutte e due assieme.

L'aspetto delle emozioni in pratica è presente in questi diversi sentimenti, in quanto interPELLa fortemente la dimensione soggettiva e l'esperienza emotiva dell'individuo, anche secondo la cultura di appartenenza. Ognuno risponde in certa misura secondo la propria cultura di appartenenza e sensibilità. Un esempio noto a tutti di questo, pertanto, è rappresentato dal modo di vestire o non, nelle diverse culture e continenti, di uomini e donne.

ELEMENTI ESTERNI DELLA VERGOGNA

L'esperienza della vergogna comporta, in genere, sentimenti acuti di disagio che con intensità diverse da persona a persona, si presentano con risposte somatiche e psicologiche di accompagnamento. Il corpo subisce, senza poterle controllare, alcune tipiche manifestazioni, visibili all'esterno e quindi all'osservatore, legate alle diverse emozioni o alla vergogna che sta provando per avere infranto qualche genere di regola sociale o morale. L'individuo quindi risponde alle diverse sollecitazioni in modo diverso, con atteggiamenti e risposte verbali, o non verbali come sguardi e smorfie del volto, cambi di posizione, ecc. Le emozioni scatenano sentimenti talora contrapposti, con eventi interni ed esterni, come rabbia, riprovazione, disgusto, ma anche affetto, piacere, gratificazione, come può essere per la contemplazione di un'opera d'arte o di un tramonto, o l'ascolto di un brano musicale. In generale le emozioni rallentano o riducono le nostre capacità difensive, di fuga, di risposta verbale a particolari sollecitazioni. Tra queste manifestazioni, il volto umano rispecchia e denuncia maggiormente i nostri sentimenti; la vergogna, il pudore, la colpa ne rappresentano un particolare epifenomeno, in quanto si rispecchiano con estrema frequenza in variazioni espressive e comunicative. Nella vergogna in particolare, o nel pudore, l'individuo abbassa gli occhi cercando di sfuggire lo

sguardo riprovevole dell'osservatore, atteggiamento che per quanto spontaneo sarebbe comunque sotto il nostro controllo. Questo si accompagna spesso ad arrossamento del volto, sudorazione, imbarazzo, tremore, aumento del battito cardiaco, che non cadono sotto la nostra volontà, non possiamo controllare cioè alcune reazioni fisiche. Anche la postura che si assume in certe situazioni, il movimento degli arti, ecc. rappresentano un tipico e forte canale comunicativo delle persone. Il rossore del volto non è dovuto solo alla vergogna ovviamente, ma anche sentimenti positivi¹³ come un bel complimento si esternalizzano. La tendenza, comunque, a manifestare verso l'esterno, e verso l'osservatore, quelli che sono le nostre emozioni, è una caratteristica universale dell'uomo, anche se può variare a seconda delle culture di appartenenza. Pertanto, segnali non verbali di vergogna possono esprimere quel forte desiderio di scomparire, e più si riesce a camuffare questo stato d'animo tanto più si contiene l'esperienza fortemente disagiata che si sta sperimentando. Questo bisogno di allontanare lo sguardo tradisce un desiderio di "distanziamento psicologico nei confronti degli altri"¹⁴. Il volto può anche presentarsi impassibile, duro, con atteggiamenti di mordicchiamento delle labbra, smorfie, aggrottamento della fronte ecc. Tutti questi atteggiamenti e segnali denunciano in generale una situazione penosa che la persona sta vivendo, e consapevole della situazione in qualche maniera è come se volesse chiedere scusa ai presenti. Di fatto quindi, la maggior parte di queste reazioni non può essere controllata, quando si manifestano, rappresentano quindi una sorta di ammissione di colpa, di richiesta di misericordia e perdono, svolgendo, per dirla con Anolli "una funzione adattativa, in grado di favorire un processo di rimedio e di riconciliazione con gli altri"¹⁵.

VERGOGNA E COLPA

Tutto questo, ci conduce ad un elemento sostanziale della vergogna: fare una brutta figura, e così ledere l'immagine che abbiamo di noi stessi. Proviamo ad immaginarci nella condizione di non avere

¹³ Anche i complimenti espliciti, seppure educati, indipendentemente dalla loro natura, dal fatto che possiamo meritarli oppure no, possono creare un senso di disagio, di inadeguatezza, in ogni caso le reazioni somatiche di abbassamento dello sguardo, di arrossamento del volto spesso pure si manifestano.

¹⁴ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 57.

¹⁵ *Ibidem*, p. 61.

pagato il biglietto dell'autobus, come già accennato, una situazione che può essere non voluta per distrazione, ma può anche essere dovuta ad una scelta cosciente e deliberata. Il risultato della brutta figura, e quindi della vergogna rimane. Può anche capitare di essere scoperti nella copiatura di un esame scritto. In questo caso in genere la situazione è voluta, fatta con coscienza e deliberazione, siamo cioè nella situazione di poter scegliere, se decidiamo di copiare, dobbiamo essere consapevoli che esiste il rischio di essere scoperti, e quindi "morire" di vergogna.

Possiamo, anche essere scoperti nel guardare immagini a sfondo erotico o chiaramente pornografico. Se nei primi due esempi, per quanto spiacevoli, forse molte persone ne hanno fatto esperienza con vergogna, farsi trovare intenti a guardare immagini o film pornografici comporta un tasso di vergogna probabilmente maggiore. Abbastanza intuitivamente conveniamo che questa possibilità chiama in causa sentimenti diversi legati a sfere di intimità, pudore, tabù, cose socialmente riprovevoli e non ammesse pubblicamente. Da questa situazione, probabilmente, si esce con maggiore fatica.

La vergogna, quindi, nasce dalla *perdita pubblica della propria immagine personale*¹⁶, e anche se possono esserci altri aspetti, questo ne rappresenta un elemento centrale. L'immagine che acquisiamo nei confronti degli altri, l'immagine morale e sociale, è molto importante per l'uomo, in quanto essere estremamente sociale e fortemente dipendente dagli altri nella sua affermazione e nel suo riconoscimento. Quando questa immagine si infrange il sentimento di vergogna che ne deriva è intenso e causa di sofferenza. *L'autostima* è altresì fondamentale, senza la quale si innesca quel meccanismo di "complesso di inferiorità", che mina il possesso di una identità valida, forte o almeno sufficiente a mantenere integro l'individuo, con un adeguato grado di benessere psicologico.

Questo sentimento è noto anche agli studiosi di psicologia evoluzionistica, che fondano spesso i loro risultati su studi su animali. Secondo un noto studioso del settore Gilbert (1990) "l'RHP"¹⁷ degli esseri umani deriva da una funzione, il potenziale di ottenimento

¹⁶ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 23.

¹⁷ Gilbert enfatizza le componenti emotive della dominanza all'interno della teoria evoluzionistica. Il concetto chiave di "*potenziale di ottenimento delle risorse*" deriva sostanzialmente dal lavoro condotto su animali "*Resource-Holding Potential RHP*"). Questo "si riferisce a una valutazione di se stessi rispetto ad altri animali riguardo i propri punti di forza e di debolezza relativi". BUS, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012, p. 275.

dell'attenzione sociale (*Social Attention-Holding Potential*, SAHP). Il SAHP si riferisce alla qualità e quantità di attenzione che gli altri prestano a una determinata persona¹⁸. Questa teoria suppone che gli individui siano tra loro in competizione per il più alto livello possibile di attenzione e conseguentemente valutazione da parte degli altri. Ne consegue che, maggiore è il grado di attenzione che le persone, i gruppi o un gruppo concede ad una determinata persona, maggiore sarà per conseguenza il suo *status*. Viceversa, individui non considerati, ignorati dagli altri si ritroveranno ad avere, o comunque percepire un basso *status*, o posizione. Questa teoria rafforza l'importanza del rispecchiamento con gli altri: come e quanto gli altri ci restituiscono della nostra immagine.

Per esempio, coloro che per attività e/o scelta di vita, esercitano una professione considerata di aiuto, cura e responsabilità, come può essere per il medico, il sacerdote, si vedono assegnata con un certo automatismo uno *status* più elevato. Ne potrebbe conseguire che per queste persone, la popolazione che è disposta a concedere in partenza un riconoscimento più elevato, quando "cadono", si macchiano di qualche particolare reato o mancanza grave, deliberatamente o con superficialità, il riconoscimento pubblico viene perso con più rumore, è più forte, la vergogna si fa estrema, e con essa la perdita di autostima e dignità.

Tornando alla teoria della SAHP, secondo Gilbert, la riduzione dello *status* in un individuo, può avere diverse conseguenze, a livello di umore ed emozioni "producendo ansia sociale, vergogna, rabbia, invidia e depressione"¹⁹. Evidentemente l'ansia sociale aumenta, o diminuisce a seconda della situazione. Per un docente universitario parlare di fronte ai suoi studenti è impegnativo e fare brutte figure comporta un notevole livello di vergogna, ma parlare ad un convegno internazionale in presenza di esperti della stessa disciplina, probabilmente il livello di ansia sociale aumenta, e con essa anche la vergogna si farà più grande in caso di fallimento.

L'ansia sociale può però anche avere quella funzione, positiva, di aumentare la motivazione e l'impegno nel tentativo di ridurre la possibilità di perdere lo *status*²⁰. Allora: "La *vergogna* è un'emozione collegata, che emerge tipicamente come conseguenza dell'essere valutati con disprezzo o sdegno, con una concomitante diminuizio-

¹⁸ Bus, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012, p. 278.

¹⁹ *Ibidem*, p. 278.

²⁰ Bus, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012, p. 278.

ne nello status percepito. Una persona che si vergogna si percepisce piccola, inferiore o disprezzabile”²¹.

Riprendiamo un momento un aspetto relativo alla consapevolezza di noi stessi, della nostra immagine, del contesto sociale al quale dobbiamo rispondere, in pratica: la consapevolezza di Sé, del nostro Sé. Questa dimensione ci accompagna tutta la vita, anche se non si rende presente subito. Pensiamo ai bambini piccoli lasciati giocare nudi sulla spiaggia dai genitori, non provano vergogna, non hanno ancora piena consapevolezza del proprio sé. Sono liberi. La consapevolezza varia anche in base al contesto, o a quanto siamo coinvolti in una situazione ed emozione: “Quando il proprio Sé diventa il centro dell’attenzione, siamo nello stato dell’*autoconsapevolezza*. Questa condizione psicologica si verifica soprattutto quando è in gioco la valutazione di noi stessi nei confronti degli altri e da parte di altri”.²²

Le emozioni in gioco sono diverse, come l’imbarazzo, l’orgoglio, che possono associarsi. In particolare il sentimento della colpa può accompagnare la vergogna quando vi è chiara consapevolezza che l’immagine di Sé è compromessa. In questo circuito di sentimenti gioca un ruolo anche l’aspetto culturale, che marca le emozioni autoconsapevoli a seconda del costruito sociale di appartenenza. Più tipico per esempio delle culture orientali il senso di vergogna provato in caso di fallimento, tradimento di aspettative, particolarmente se consideriamo questa cultura distante dal potere e fondata su un collettivismo, maggiore femminilità, maggiore accoglienza dell’incertezza, per caratterizzare solo alcuni aspetti. Mentre le culture occidentali sono dominate da maggiore autonomia, individualismo, vicinanza al potere ed evitamento dell’incertezza. Nella cultura occidentale prevale allora il senso di colpa.

Qualcuno, come Perna, classifica poi la vergogna come una emozione secondaria o sociale^{23; 24}. Le emozioni secondarie sono invece definite da Griffiths “emozioni cognitive superiori”²⁵. Quest’ultima

²¹ WICKER, PAYNE e MORGAN, 1983, cit. in BUS, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012, p. 278.

²² ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 39.

²³ Cf., PERNA, G., *Le emozioni della mente. Biologia del cervello emotivo*, Milano, San Paolo, 2004.

²⁴ L’autore considera nella prima parte della sua pubblicazione, le emozioni primarie, tra le quali inserisce: la paura, la rabbia, la sorpresa, il disgusto, la gioia/la felicità, la tristezza. *Ibidem*, pp. 27-39.

²⁵ PERNA, G., *Le emozioni della mente. Biologia del cervello emotivo*, Milano, San Paolo, 2004, p. 41. Questo termine starebbe a sottolineare un maggiore impegno, rispetto alle emozioni primarie, della corteccia cerebrale, che racchiude le

considerazione porrebbe le emozioni secondarie, tra le quali anche la “vergogna”, tra quelle maggiormente influenzate dalla cultura di appartenenza o dalla ragione. Le emozioni primarie invece si presentano come emozioni più universali, che attraversano le culture, e seppure non in maniera identica, sono in genere rintracciabili ovunque. Vergogna e colpa sono quelle “cosiddette ”emozioni morali”, ossia che sono sensibili alla violazione delle norme e collegate con il senso del peccato, con una condizione di indebitamento nei confronti di altri, con la perdita della propria autostima e immagine, nonché con un bisogno di espiazione”.²⁶

Abbiamo già accennato alla vergogna come emozione “pubblica” per la disapprovazione sociale che ne deriva. In verità è interessante il fatto che si può provare vergogna pur essendo soli con se stessi, non di fronte fisicamente ad altri, come accade per la colpa che è una emozione sostanzialmente “privata”. Nella colpa non c’è un orientamento su di sé ma fondamentalmente sull’azione indegna, sul danno perpetrato verso altri, da cui derivano rimorso e possibilmente la riparazione. Quindi secondo Anolli: “Questa differenza fra il “Sé cattivo (vergogna) e il “comportamento cattivo” (colpa) è alla base della profonda diversità fra queste due emozioni”²⁷. La vergogna conduce quindi ad una sofferenza interiore o colpa, da cui dovrebbe derivare il desiderio di riparazione.

La cultura classica viene interpretata come la *cultura o civiltà della vergogna*, diversamente dalla *cultura o civiltà della colpa*, secondo molti riconducibile all’avvento del cristianesimo. Eric Dodds si è occupato di analizzare e interpretare questa cultura, e la cultura classica e omerica, definendole attraverso la vergogna o la colpa. Le emozioni, e così anche la vergogna, e il senso di colpa sono sostanzialmente emozioni morali, investono cioè la moralità, seppure in maniera diversa²⁸.

Una differenza tra colpa e vergogna è data dal modo o particolarità con le quali osserviamo, interpretiamo, giudichiamo

funzioni cognitive superiori dell’essere umano. Di fatto, se paragoniamo i due gruppi di emozioni, possiamo osservare che appartengono al primo gruppo emozioni che meno sono sotto il controllo delle funzioni cognitive superiori, ma certamente di più sotto quelle parti del cervello maggiormente deputate al controllo della nostra emotività, più arcaico come sistema in ordine evolutivo, rispetto a quello cognitivo.

²⁶ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 42.

²⁷ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 45.

²⁸ Cfr., DODDS E. R., *I greci e l’irrazionale*, Bur saggi, Milano, 2015.

gli eventi. Nella vergogna l'attenzione è sostanzialmente rivolta su noi stessi, con un conseguente senso di indegnità. La vergogna dirige la sua attenzione alla valutazione che altri fanno nei confronti di chi prova vergogna, quindi sul proprio Sé, mentre la colpa sposta l'attenzione sull'altro, verso il quale si è compiuta un'azione che chiederà di essere riparata, per recuperare un rapporto e una fiducia interrotti o danneggiati. Inoltre, se la vergogna è spiacevole e crea notevole imbarazzo, la colpa consente una riparazione maggiore, con una dimensione empatica che non viene fondamentalemente a meno. Il sentimento di colpa può quindi innescare dei meccanismi particolari di ravvedimento, di rimorso che, se ascoltati, possono realmente condurre l'individuo ad atteggiamenti costruttivi di dialogo, di recupero di relazioni, di riparazione, che in definitiva possono favorire una crescita, nonostante favoriti da una originaria colpevolezza. Ne segue un grande senso di liberazione e pace.

VERGOGNA NASCOSTA

Sempre sul registro psicologico, probabilmente siamo consapevoli di quanto sia importante la comunicazione tra le persone, il livello, la qualità, la comunicazione non verbale come il tono di voce, l'espressione del volto, i gesti e via dicendo. A seguito di questo non è improbabile che sentimenti di vergogna siano suscitati da particolari modalità comunicative, come atteggiamenti e toni irrispettosi, addirittura offensivi. Secondo Anolli, queste modalità comunicative possono sollecitare nell'interlocutore sentimenti di vergogna, forte inappropriatazza, con il risultato di farlo sentire indegno, degno di biasimo e riprovazione. Il soggetto subisce una forte umiliazione e annullamento. Questi atteggiamenti portano a volte a questo risultato, riscontrabile anche nelle nostre comunità, religiose, in seminario, ecc. L'interlocutore si vede oggetto di critica, del tipo: "Se non ti comporti bene e non ti dai da fare, non vali nulla e non sei oggetto di nessuna considerazione. D'altra parte, anche se ti comporti bene e dimostri impegno, non agisci nel modo giusto, in linea con le mie aspettative. Di conseguenza sei sempre sbagliato"²⁹. Ecco che atteggiamenti di questo tipo dove il biasimo è costante, comportano nel soggetto un circuito distruttivo che mina fortemente le relazioni interpersonali. L'umiliazione che comporta la vergogna porta a conflitti continui, e questo genere di situazione si può riscontrare

²⁹ ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010, p. 76.

in gruppi, in famiglie disfunzionali, ma anche in realtà di tipo religioso. Quando si stabilisce una situazione dove con alta frequenza scorre una umiliazione reciproca, la vergogna rischia di essere sia causa che effetto degli stessi conflitti.

La vergogna è stata tematizzata al pari, o forse di più, del senso di colpa, soltanto nell'ultimo quarto di secolo del secolo passato, arrivando ad assumere un ruolo significativo per esempio nella costruzione della personalità³⁰. Questo ritardo, verosimilmente è da ascrivere in parte all'importanza accordata all'altro costrutto di centrale importanza in psicoanalisi: il senso di colpa. Questo, secondo Battacchi, e anche secondo noi, rifletterebbe l'importanza giocata dalla tradizione giudaico-cristiana "e quindi una "cultura della colpa"³¹, rifacendosi a Ruth Benedict³². Il forte senso dell'onore così presente in epoche precedenti, si comprende meglio pensando oltre alla colpa, al peccato quale elemento caratterizzante una certa trama culturale dell'epoca, al pentimento e alla espiazione conseguente³³.

Il senso di colpa di fatto è stato, e forse lo è tuttora, una delle emozioni più importanti della psicologia dinamica. Abbiamo infatti già osservato l'importanza dello sguardo altrui nel generare l'emozione della vergogna, come anche riporta Battacchi³⁴. Evitare l'esposizione nel setting psicoanalitico porta con sé anche un aspetto che potremmo dire protettivo, nei confronti dello scatenarsi di un possibile evento emotigeno carico di vergogna.

La nostra epoca certamente rivela la presenza della vergogna, ma non sembra rivestire più quel ruolo o quell'importanza del passato. La sessualizzazione delle immagini, dei consumi, del commercio, la corruzione, hanno alzato la soglia della vergogna al punto da indurre chi non si adegua a questo, a quel sentimento di vergogna che scalza il senso del pudore, sovvertendo e quindi invertendo in certo modo i ruoli e significati un tempo riconosciuti: ovvero *dovre-*

³⁰ Cfr., BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.

³¹ *Ibidem*, p. 7.

³² Cfr., BENEDICT, R., *The Chrysanthemum and the Sword*. Boston, Houghton Mifflin, 1946. Tr. it. *Il crisantemo e la spada*, Bari, Dedalo, 2009.

³³ Cfr., BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.

³⁴ Questo ha portato alcuni autori, come Broucek (1991), citato da Battacchi, a considerarlo così importante da evitare proprio quello della vergogna, aspetto che potrebbe essere rappresentato anche dal tradizionale setting professionale dello psicoanalista, che lo porta ad evitare il contatto visivo diretto con il paziente, ponendosi nella tipica disposizione inventata da Freud, dietro al lettino del paziente steso, evitando così lo sguardo diretto.

be vergognarsi chi prova vergogna, perché poco furbo e non al passo coi tempi. Infatti, la vergogna sembra avere assunto un ruolo speciale di sentinella per coloro che a causa delle inadeguate risposte alle richieste di una società sempre più consumistica e superficiale, fa sentire vergogna a coloro che non rispondono alle sue richieste³⁵. Questa è “la vergogna di non essere notati, di “non essere nessuno”. Non ci si vergogna allora nell’esibirsi, ma ci si vergogna se l’esibizione a qualunque costo fallisce e non si è ammirati o anche soltanto notati”³⁶. La vergogna quindi quale sentimento che svela allo sguardo altrui la nostra inadeguatezza, i nostri errori, diventa forza capace di annichilire ancora di più una personalità che altrimenti, proprio a partire dal senso di vergogna provato, potrebbe riprendere slancio e recuperare dignità e sicurezza. Ecco allora che la vergogna può diventare un tabù:

“Per di più, la vergogna è diventata un tabù (Kaufman, 1989): ci si vergogna di vergognarsi, perché farlo richiamerebbe l’attenzione sull’unica cosa che si vorrebbe celare, cioè che l’insuccesso è stato veramente sentito come un insuccesso. Nella società tradizionale invece, regolata dalla vergogna, la capacità di vergognarsi era coerentemente considerata un valore, ciò che distingue gli esseri umani dagli animali”³⁷.

Un tabù di cui non parlare, forse, ma che domina la società come vergogna di non avere successo, piuttosto che occasione, per quanto dolorosa, di riscatto, di crescita, riammissione nel gruppo e recupero di dignità.

VERGOGNA E PSICOPATOLOGIA

La vergogna può anche minare il nostro equilibrio psichico e salute mentale arrivando a quadri psicopatologici di diversa intensità. Il ruolo della vergogna in alcuni disturbi psichici riveste un certo rilievo, particolarmente a livello di personalità³⁸. Provare

³⁵ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa*. In *psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, pp. 11-12.

³⁶ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa*. In *psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 12.

³⁷ KAUFMAN, G., *The Psychology of Shame*. Springer, New York, cit. in BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa*. In *psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 12.

³⁸ A tal proposito, seppure un po’ datati, si possono consultare con profitto: Cfr., LEWIS, M., *Shame: The Exposed Self*, New York, Free Press, 1995. Tr. it. *Il Sé a nudo. Alle origini della vergogna*, Firenze, Giunti, 1995.

ripetutamente forte vergogna, può favorire l'evoluzione verso forme psicopatologiche³⁹ che investono la personalità. Ripetute autosvalutazioni, attacchi alla dignità ed autostima, umiliazioni, sedimentando possono condurre all'instaurarsi di particolari tratti del carattere, specchio di strategie difensive, di fronte ad ulteriori possibili episodi del genere. Questo comporta l'adozione di tattiche difensive come l'autoderisione o l'autoironia. Quest'ultima rappresenta una forma abbastanza raffinata di difesa. Sorridere di fronte ad una umiliazione che mina la nostra autostima, secondo Battacchi, ha un significato chiaro "l'umiliato si mette dalla parte dell'umiliatore e recupera una posizione attiva (*up*) seppure ai danni di se stesso. [...]"⁴⁰. Con questa forma di autoumiliazione si cerca di prevenire ulteriori episodi umilianti reali e penosi.

Alcuni aspetti del Disturbo evitante di personalità⁴¹, vedono i soggetti coinvolti in preda ad una forma di ansia anticipatoria, che induce una tendenza all'isolamento, all'evitamento del contatto con gli altri, onde evitare possibili rifiuti o umiliazioni. Questo deriva da una scarsa stima di sé che li fa sentire inferiori, oppure a provare sentimenti di vergogna o di paura⁴². La *timidezza* rappresenta una forma di difesa attraverso quelle strategie atte ad evitare di prendere impegni o iniziative, per non farsi notare ed evitare possibili fallimenti. Non possiamo assolutizzare questo atteggiamento colle-

³⁹ Cfr., BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.

⁴⁰ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 44.

⁴¹ Con Disturbo evitante di personalità si intende "un disturbo caratterizzato da sentimenti autosvalutativi e di inadeguatezza e da estrema sensibilità al rifiuto che spingono il soggetto all'isolamento sociale, pur desiderando le interazioni sociali, e all'evitamento delle situazioni di confronto con gli altri e di quelle nelle quali teme di essere sotto osservazione.[...] *Aspetti psicodinamici*. I pazienti affetti da Disturbo evitante di personalità vivono una condizione emotiva stabilmente caratterizzata da ansia anticipatoria con tendenza all'autoemarginazione e all'isolamento per non esporsi a situazioni di rifiuto e di umiliazione che la loro scarsa stima di sé li porta costantemente a temere; provano sentimenti di vergogna per paura di dire cose inappropriate, di mostrare segni di ansia o di imbarazzo di fronte agli altri; si pongono costantemente in condizioni di inferiorità nel tentativo di inibire la potenziale aggressività dell'ambiente circostante. L'insieme dei sentimenti di vergogna, che si rivelano nel loro atteggiamento di tipo fobico-evitante, è interpretabile dal punto di vista psicoanalitico come formazione reattiva (difesa dal desiderio di esibizione) e come derivato dall'angoscia legata alla ferita narcisistica prodotta dalla consapevolezza dell'impossibilità di raggiungere l'io ideale". GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Piccin, Padova, 2009, pp. 220-221.

⁴² Cfr., GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Piccin, Padova, 2009.

gandolo alla vergogna, però può farsi presente in forme esasperate di timidezza, comprendenti una paura generalizzata nei rapporti sociali, fino alla quasi totale assenza di rapporti. Questo può portare al costituirsi di una fobia sociale, che diventa “la forma esasperata di questo atteggiamento difensivo”⁴³.

Un altro aspetto a rischio “psicopatologico”, è il *perfezionismo*. Questo particolare atteggiamento protegge da possibili esperienze di umiliazione e di sensi di colpa⁴⁴. Nell’esecuzione di azioni o compiti in maniera perfetta, cercando di iniziare e concludere solo ciò che si prevede di poter soddisfare perfettamente, non ci sarà nulla da temere! Ma pur essendo sia la timidezza che il perfezionismo efficaci misure di difesa, esse hanno “un costo molto elevato: la coartazione delle potenzialità personali, la rinuncia a esperienze rischiose ma esaltanti”⁴⁵. Un ultimo esempio che riportiamo è la *compiacenza*. Questa si caratterizza per una costante preoccupazione di non scontentare le altre persone, di non porre rifiuti, di gratificare e compiacere con favori e attenzioni. Questi atteggiamenti in realtà inducono a classificare queste personalità come personalità dipendenti⁴⁶.

LA VERGOGNA E I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)

Un esempio dell’importanza della vergogna in alcuni disturbi psicopatologici è rappresentato dal ruolo che essa può ricoprire nella strutturazione dei cosiddetti DCA o disturbi del comportamento alimentare⁴⁷. Tra questi, l’anoressia nervosa è particolarmente

⁴³ MENNINGER, W. W., (a cura di), *Fear of Humiliation*, Jason Aronson, Northva-London, cit. in Battacchi, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 44.

⁴⁴ Cfr., KAUFMAN, G., *The psychology of Shame*, Springer, New York.

⁴⁵ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 45.

⁴⁶ Cfr., *Ibidem*.

⁴⁷ Questo tipo di disturbo non erroneamente può essere considerato uno dei più importanti disturbi psichici, di manifestazioni psicopatologiche tipiche dell’adolescenza e della prima età adulta. Colpisce prevalentemente, ma non escusivamente le ragazze. Per la sua frequenza, le caratteristiche cliniche difficili da trattare e per la sua mortalità, è divenuta oggetto di particolare attenzione clinica e preoccupazione anche a livello sociale. Nel corso del tempo sono state diverse le caratterizzazioni relative a questo disturbo, inizialmente considerato di natura nevrotica, isterica ossessiva o depressiva, oppure ancora un disturbo della regolazione del Sé (un disturbo narcisistico), o addirittura di natura psicotica. Cfr., LINGIARDI, V. e GAZZILLO, F., *La Personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e*

frequente e grave. Bromberg⁴⁸ sottolinea come la vergogna denunci un sentimento di profonda indegnità provato dall'individuo, strettamente connesso con quelle che sono memorie di tipo traumatico che, come riportano alcuni autori "danneggiano il senso del Sé e il valore della persona"⁴⁹. I disturbi del comportamento alimentare, provocando nella persona che ne soffre un'esperienza penosa legata all'immagine di sé, comportano che la vergogna obblighi il soggetto "a osservarsi con gli occhi degli altri, e a soffrire la frattura tra il modo con cui ci si guarda e il modo con cui ci si sente guardati dagli altri"⁵⁰. Questo tipo di vergogna, provato dai soggetti affetti da anoressia, potrebbe ricondursi ad esperienze pregresse di trascuratezza, intervenute nella relazione primaria del periodo infantile o anche adolescenziale, con conseguenti situazioni di ipersensibilità o vulnerabilità dell'Io⁵¹. In questi soggetti, l'emozione della vergogna sembrerebbe rappresentare "una spinta motivazionale a ritirarsi in stati mentali dissociati dal resto della coscienza ordinaria, come misura difensiva che cerca di ostacolare l'intrusione di emozioni traumatiche sopraffacenti attraverso il ricorso a comportamenti compulsivi di matrice prettamente sensoriale"⁵². Lighthstone, ritiene che il cibo possa fungere da "medicazione per la vergogna e i sintomi traumatici intrusivi nello stesso momento in cui ridirige l'attenzione sul

diagnosi al servizio del trattamento, Varese, Raffaello Cortina, 2014, p. 809. Da notare che sotto la categoria di DCA, sono comunque da considerare diversi tipi di disturbi quali: l'anoressia nervosa, la bulimia, e altri particolari tipi classificati nella categoria più ampia di "disturbi della nutrizione e della alimentazione" quali: la pica, il disturbo da ruminazione, il disturbo evitante/restrittivo dell'assunzione di cibo e il disturbo della nutrizione dell'infanzia e della adolescenza. Cfr. *ibidem*, p. 812.

Secondo il DSM-5, le caratteristiche essenziali dell'anoressia nervosa sono: 1) Una persistente restrizione nell'assunzione di calorie e un peso corporeo al di sotto del minimo normale per età, sesso, traiettoria di sviluppo e salute fisica; 2) Un'intensa paura di aumentare di peso o di diventare grassi, oppure un comportamento persistente che interferisce con l'aumento di peso e, 3) una significativa alterazione della percezione di sé relativa al peso e alla forma del corpo. LINGIARDI, V. e F. GAZZILLO, *La Personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*, Varese, Raffaello Cortina, 2014, p. 812.

⁴⁸ BROMBERG, P. M., (2001), Treating patients with symptoms, and symptoms with patience. Reflections on shame, dissociation, and eating disorders, in: *Psychoanalytic Dialogues*, 11, 6, pp. 891-912.

⁴⁹ CARETTI, V., CRAPARO, G. e A. SCHIMMENTI, Il ruolo della disregolazione affettiva, della dissociazione e della vergogna nei Disturbi del comportamento alimentare, p. 143, in Caretti, V. e D. La Barbera (a cura di), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Varese, Raffaello Cortina, 2010, pp. 135-165.

⁵⁰ *Ibidem*, p. 143.

⁵¹ *Ibidem*, p. 143.

⁵² *Ibidem*, pp. 143-44.

comportamento alimentare o sull'esperienza corporea, permettendo al paziente di dissociare e allontanare da sé i pensieri e le emozioni che si associano a questi. [...] Le precoci e traumatiche esperienze di vergogna vengono dunque trasformate in un sentimento di vergogna corporea maggiormente sintonico con la cultura (in particolare per le donne) e che conduce a severi pensieri autocritici. [...] I sentimenti di vergogna possono essere riversati sul comportamento alimentare, cui sarà assegnato un ruolo paradossale"⁵³.

Secondo Kohut, il comportamento disfunzionale rappresenterebbe anche un vero "“j'accuse” rivolto a un mondo esterno narcisisticamente percepito. [...] Il binomio vergogna-rabbia narcisistica risponde a una sostanziale incapacità del soggetto con DCA di entrare in contatto con i propri sentimenti"⁵⁴.

Una considerazione finale, sui DCA e l'anoressia nervosa particolarmente, un tempo quasi esclusivamente disturbi del sesso femminile, stanno registrando un aumento di casi anche nel sesso maschile. Questo fenomeno, che necessita di essere indagato ulteriormente, non è forse estraneo anche al cambiamento della società attuale, che vede i giovani maschi soggetti ad alcune influenze, richieste culturali e consumistiche, tendenti a valorizzare canoni estetici o sociali, un tempo rivolti esclusivamente al mondo femminile.

DEPRESSIONE E VERGOGNA

La Depressione è uno dei disturbi più importanti e frequenti in ambito psicopatologico e psichiatrico. Globalmente i disturbi depressivi sono inquadrabili all'interno della più ampia categoria denominata "Disturbi dell'umore"⁵⁵. Questi sono entità nosografico-cliniche particolari, che si possono presentare in genere a periodi nell'arco della vita, ma anche solo con episodi, con un quadro

⁵³ LIGHSTONE, J., cit. in Caretti, V. e D. La Barbera p. 144, (a cura di), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Varese, Raffaello Cortina, 2010, pp. 135-166.

⁵⁴ CARETTI, V., CRAPARO, G. e A. SCHIMMENTI, Il ruolo della disregolazione affettiva, della dissociazione e della vergogna nei Disturbi del comportamento alimentare, p. 145, in Caretti, V. e D. La Barbera (a cura di), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Varese, Raffaello Cortina, 2010, pp. 135-165.

⁵⁵ L'umore è definito anche come un'emozione o un'"atmosfera" durevole e pervasiva e prolungata che colora la percezione del mondo e della quale fanno parte depressione, ealtazione, rabbia e ansia a differenza dell'affetto che si riferisce a cambiamenti più fluttuanti del "clima" emotivo e che viene definito come una modalità di comportamento rilevabile all'osservazione". GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Padova, Piccin, 2009, p. 327, [...], (DSM-IV-TR).

clinico di diversa intensità e durata dell'umore⁵⁶. Senso di colpa, e più ancora vergogna, ferite narcisistiche^{57: 58} spesso affollano i pensieri di pazienti depressi. Nel depresso, come afferma Mollon⁵⁹, sono spesso rintracciabili frequenti riflessioni su episodi di vergogna e di ferite narcisistiche. Tutti gli episodi di scortesie, vulnerabilità, abbandoni e umiliazioni, insulti e critiche, vissute nel corso della propria esistenza, possono in qualche maniera dirigere il soggetto verso quella emozione chiamata vergogna, contribuendo ad istituire ad un certo punto il quadro psicopatologico della depressione: "[...]la depressione è in parte turba narcisistica, dato che vi ha un ruolo centrale il crollo del senso del sé e dell'autostima"⁶⁰. Infatti, seppure nella malattia depressiva si rinvengono sentimenti legati ad una perdita, non sempre si tiene conto del fatto che la vergogna e l'umiliazione giocano proprio nella perdita un ruolo importante⁶¹. Il soggetto si sente meno desiderabile e amabile.

Anche l'associazione dell'obesità in adolescenti può portare a depressione e vergogna, come sembrano confermare alcuni ricerca-

⁵⁶ Cfr., GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Piccin, Padova, 2009.

⁵⁷ Il costrutto relativo al narcisismo si è evoluto nel tempo, guadagnando spazi di interesse in ambito di psicologia della personalità, psicologia sociale, psicopatologia e psichiatria, ecc. Questo origina alla fine del 900, col mito di Narciso, ad opera di Havelock Ellis. Saltando le elaborazioni intermedie di diversi autori, si è arrivati a pensare il narcisismo all'interno dello sviluppo della personalità adattiva e poi delle patologie della personalità. Il narcisismo può essere visto come un aspetto normale dello sviluppo, legato ad un bisogno di mantenere un adeguato equilibrio e aderenza del Sé e di autostima. Cfr., NORTHOFF, G, FARINELLI, M, CHATTAT, R. e F. BALDONI, *La plasticità del Sé. Un approccio neuropsicodinamico* (a cura di), Bologna, Il Mulino, 2014, p. 194.

⁵⁸ Più specificamente il disturbo narcisistico di personalità, si caratterizza per la presenza di "un senso di Sé grandioso, da eccessiva ricerca di ammirazione e stima, da sentimenti di invidia, di arroganza sprezzante e di freddezza. I soggetti che ne sono affetti hanno prevalentemente relazioni superficiali vissute e gestite alla ricerca costante di ammirazione e di attenzione, tendono a manipolare l'altro che diviene strumento per il conseguimento dei propri obiettivi e risultano per lo più incapaci di conservare stabili relazioni nel tempo. [...]. Scarsamente empatici, i soggetti narcisistici difficilmente riescono a riconoscere i sentimenti e le qualità altrui delle quali sono frequentemente invidiosi. Spesso incapaci di provare sentimenti di gratitudine, tollerano poco il rifiuto e le critiche da cui si difendono con un'apparente completa indifferenza che cela una sorda rabbia impotente ed una profonda umiliazione. [...]". GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Piccin, Padova, 2009, p. 217.

⁵⁹ Cfr., MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, 2006.

⁶⁰ MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, 2006, p. 53.

⁶¹ Cfr., *Ibidem*.

tori che hanno messo a confronto obesità, adolescenti e depressione, assieme alla vergogna⁶² evidenziandone l'associazione. Kohut poi descrive chiaramente la spirale di episodi negativi, di vergogna e di vulnerabilità:

“Vergogna, rabbia, odio di sé, crollo di autostima, depressione e ancora vergogna[...]si avvolgono in una implacabile spirale negativa, la cui accelerazione nel caso di individui vulnerabili culmina nel suicidio o in gravi atti autolesionistici”⁶³. “La vergogna genera vergogna, e il solo antidoto della vergogna è la risposta empatica e affettuosa di un'altra persona”.⁶⁴

Le caratteristiche, la sincerità, la misericordia e la capacità empatica di relazionarsi, potrebbe giocare un ruolo favorevole e difensivo nei confronti di queste possibili evoluzioni.

VERGOGNA, COLPA, PUDORE E LETTERATURA

Un esempio molto breve di vergogna tratto dalla letteratura recente, tra i tantissimi⁶⁵ altri, come Viktor Frankl in tal senso, che meriterebbero la nostra attenzione, lo scegliamo per il realismo e la forza emotiva che può esprimere, dal racconto di una realtà vissuta, dove vergogna e colpa si intrecciano inesorabilmente. Decidiamo pertanto di dare voce ad un'importante autore la cui vita è passata attraverso l'esperienza dei campi di concentramento nazisti: Primo Levi. Levi, nel raccontare ed analizzare l'esperienza della prigionia, ci offre un'interpretazione di sentimenti legati alla vergogna, alla colpa e al loro intreccio e rintracciabili in diversa misura attraverso alcuni importanti suoi scritti: “*I sommersi e i salvati*”, “*Se questo è un uomo*” e “*La tregua*”.

Un particolare tipo di vergogna che emerge dai racconti sui lager è legato a quelle che Battacchi definisce “*forme dell'umiliazione* generatrici di vergogna. La vergogna dei soldati russi è la vergogna del guardare (Wurmser, 1981), che scatta quando si è costretti a guardare qualcosa che è troppo grande per noi, ma da cui si rima-

⁶² Cfr., SJO”BERG, R. L., NILSSON, BA., e JERZY LEPPERT, Obesity, Shame, and Depression in School-Aged Children: A Population-Based Study. In *Pediatric*, Vol. 116, n. 3, 2005, 389-392.

⁶³ MOLLON, *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, 2006, p. 53.

⁶⁴ MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, 2006, p. 54.

⁶⁵ Cfr., FRANKL, V. E., *Uno psicologo nei lager*, Milano, ARES, 2009.

ne affascinati”⁶⁶. Tanti e tali le umiliazioni e sottomissioni, assieme e davanti ad altri, e la “fortuna” per alcuni di essere scampati alla camera a gas. Ma anche talora il racconto della possibilità per alcuni di accedere a qualche forma di privilegio, “comodità, “potere”⁶⁷, da innescare quel perverso meccanismo psicologico legato alla vergogna del sopravvissuto. Vergogna e colpa, colpa che assumeva la forme di domande angoscianti come questa: “Quale colpa? A cose finite, emergeva la consapevolezza di non avere fatto nulla, o non abbastanza, contro il sistema in cui eravamo stati assorbiti”⁶⁸. Questa colpa che si trasforma in vergogna davanti agli esempi di coloro che avevano avuto la forza di resistere, come davanti l’impiccagione pubblica di un compagno:

“Alberto ed io siamo rientrati in baracca, e non abbiamo potuto guardarci in viso”⁶⁹. Quell’uomo doveva essere duro, doveva essere di un altro metallo del nostro, se questa condizione, da cui siamo stati rotti, non ha potuto piegarlo [...] abbiamo fatto la ripartizione, abbiamo soddisfatto la rabbia quotidiana della fame, e ora ci opprime la vergogna”.⁷⁰

Siamo di fronte al disagio del reduce, al quale senso di colpa si associa il disagio e la vergogna, di avere mancato sotto l’aspetto della solidarietà umana, nei confronti di compagni più deboli, o più giovani, o più vecchi. Questo attraverso il rifiuto di una parola, un sorriso, un bicchiere d’acqua. Quindi colpa di omissione, di mancanza di empatia, di avere fatto differenze nel condividere con altri quel poco a disposizione. La vergogna e la colpa del sopravvissuto si unisce alla consapevolezza che forse altri sono morti al posto nostro, e la vergogna morale danza in una macabro balletto con la colpa. Allora si presenta una vergogna, quella sopravvissuti, probabilmente quando altri più di noi avrebbero meritato di non morire. Vergo-

⁶⁶ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 145.

⁶⁷ Talora il potere di vedersi assegnato, per qualche motivo, il privilegio o potere di poter influire su chi dovesse andare o no alla camera a gas. Secondo l’autore del libro, al riparo dalla vergogna era chi aveva raggiunto qualche potere, ma anche coloro che non riuscivano a rassegnarsi all’impotenza, e sentivano di dover agire, fare qualcosa, anche se priva di reali possibilità di riuscita. Cfr., BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 146.

⁶⁸ BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002, p. 146.

⁶⁹ Questo atteggiamento, come un linguaggio non verbale, denuncia un forte sentimento di vergogna reciproca.

⁷⁰ LEVI, P., *Se questo è un uomo*, Torino, Einaudi, 1958, p. 189.

gna per le azioni, aiuti, atti di carità mancati. In questo senso Levi denuncia una grave mancanza compiuta nei confronti di un compagno, un episodio famoso e dolorosissimo, ricordando che avendo trovato una conduttura da dove usciva acqua prese la decisione di dividerla solo col suo migliore amico Alberto

“[...] nella marcia di ritorno al campo mi trovai accanto Daniele, tutto grigio di polvere di cemento, che aveva le labbra spaccate e gli occhi lucidi, e mi sentii colpevole. [...] Me lo disse con durezza, molti anni dopo, [...] a liberazione avvenuta: perché voi due sì e io no? [...] Daniele adesso è morto, ma nei nostri incontri di reduci, fraterni, affettuosi, il velo di quell'atto mancato, di quel bicchier d'acqua non condiviso, stava tra noi, trasparente, non espresso, ma percettibile e “costoso””⁷¹

Diversi sopravvissuti ai campi di concentramento si sono poi suicidati. Tra questi, anni dopo, anche Levi. Non ci sentiamo di avanzare interpretazioni o spiegazioni psicologiche, tanto meno di dare giudizi morali. Le sofferenze subite, ma forse anche quell'intreccio angosciante tra vergogna e senso di colpa, a livello psicologico, lasciano spazi di interpretazione profondi.

Ma anche il sentimento del pudore, in genere osservato in quanto riflesso di intimità, corporeità e sessualità, al pari della vergogna è molto presente nella letteratura e nell'arte. Esso è profondo e per quanto possa essere considerato un'emozione scomoda in grado di svelare oltre l'intimità la vulnerabilità delle nostre esperienze, ci accompagna e ci istruisce. Il pudore invece ha in se una carica positiva, dove la sensorialità degli individui esprime una vitalità e una tendenza a legami improntati ad una reciprocità di rapporti, distanti da falsità e falsi occultamenti. Il pudore sembra anche precedere quegli stati o moti di vergogna, colpa, disonore abbastanza comuni nell'essere umano, dove le culture e le epoche storiche si riflettono in maniera diversa: “Così la vergogna caratterizza la società dell'epica omerica, il disonore quella medievale, e la colpa, unita al disgusto, la società di Freud”⁷².

L'epica omerica, nel canto VI dell'“Odissea”, offre al lettore un'immagine di vergogna per la nudità e la sporcizia di salsedine dopo il naufragio di Ulisse, nell'isola dei Feaci. In questo canto Ulisse incontra la bella Nausicaa, figlia di Alcinoos re dei Feaci in compagnia delle sue ancelle. Assieme alla vergogna, in questo brano

⁷¹ LEVI, P., *I sommersi e i salvati*, Torino, Einaudi, p. 12.

⁷² Cfr., APPIANI, M., *Il pudore nel linguaggio. Il tabù linguistico: un'interpretazione psicoanalitica*, Milano, Hoepli, 2006, p. 67.

emerge il sentimento del pudore che accoglie Ulisse e Nausicaa, con la necessità per lui di coprirsi con foglie le “vergogne”, e di rifiutare l’aiuto delle ancelle per un bagno col quale lavare via lo sporco del mare e le alghe⁷³.

“[...] ¹²⁵Detto così, sbucò dagli arbusti il chiaro Odisseo, dalla fitta selva ruppe con la mano robusta un ramo di foglie, per coprirsi le vergogne d’uomo. [...] ²¹⁵gli diedero fluido olio in un’aurea ampolla, l’invitarono a lavarsi nell’onda fluente del fiume. Allora si rivolse alle ancelle il chiaro Odisseo: “Ancelle, aspettate in disparte, così, che mi lavi io stesso dalle spalle la salsedine e mi unga ²²⁰con olio: l’olio da tempo non tocca il mio corpo. Davanti a voi non voglio lavarmi: perché ho vergogna di trovarmi nudo tra fanciulle dai riccioli belli”⁷⁴.

Questo svela un pudore specchio di un reciproco rispetto della intimità, che riguarda non solo le donne ma anche gli uomini. E uomini che al tempo classico, riflettevano l’idea di valorosità, forza, audacia, coraggio.

Tornando a tempi più recenti, il pudore non è da ritenere, come vorrebbe Freud, una sorta di energia o muro che si oppone a quello che potrebbe essere un piacere di guardare, ma una ordinatore di tale piacere. Esso orienta i nostri sensi, affinché essi non siano vissuti solamente come una percezione visiva dell’intimità altrui. Purtroppo Freud, sembra averlo collocato comunque sempre nel registro di una barriera alla libido, invece di considerarlo una istanza capace di esprimere e ordinare la libido stessa riservandogli un posto più qualificato nell’espressione di sentimenti vitali.

Il pudore dunque potrebbe rappresentare anche una sorta di codice, o di chiave di lettura e trasmissione di contenuti, di natura libidica, forse anche orientandoli a seconda del contesto culturale e sociale⁷⁵, e in qualche maniera regolando un’etica nei rapporti con l’alterità. Eugenio Borgna⁷⁶, che indaga molto la dimensione emo-

⁷³ Da notare che in epoche remote, e così nei racconti epici, ed in Omero, l’usanza di lavare gli uomini, soprattutto i principi, gli ospiti di riguardo, da parte delle donne, delle schiave o delle ancelle era comune.

⁷⁴ Omero, *Odissea*, Milano, Fabbri centauria, 2015, pp. 175; 181.

⁷⁵ Il pudore ancora, può riscontrarsi agevolmente in diverse culture e società africane dove le donne, ma di per se anche gli uomini, abitualmente nude, provano imbarazzo proprio nel momento in cui sono vestite, in quanto l’abito che le copre diventa per loro un cambiamento di carattere traumatico, contrario alle proprie abitudini. APPIANI, M., *Il pudore nel linguaggio, Il tabù linguistico: un’interpretazione psicoanalitica*, Milano, Hoepli, 2006, p. 68.

⁷⁶ Eugenio Borgna, primario emerito di Psichiatria dell’Ospedale Maggiore di Novara, Italia.

tiva dell'uomo, comprese queste emozioni, definisce, sinteticamente la vergogna

“come emozione radicale, è una esperienza che, da una parte, nasce e si muove nella vita interiore (nella interiorità) e, dall'altra, si rispecchia e si manifesta *nel* modo di essere del corpo: del corpo che arrossisce e si ritrae, del corpo che comunica anche nel silenzio e nella sofferenza [...]”⁷⁷

Questo sottolinea l'importanza del corpo all'interno della manifestazione di sentimenti come la vergogna, alla quale si associa il sentimento del pudore, che quasi al pari di essa, si manifesta all'esterno in atteggiamenti che ne denunciano l'impegno emotivo e la carica interna. Queste manifestazioni possono essere assai simili, in chi è capace di provare un pudore che offre e chiede attese, rispetto e una matura comprensione della castità. Il linguaggio del corpo, spesso al di fuori del nostro controllo, di fatto denuncia le nostre parti più nascoste e “consente di cogliere le latitudini sotterranee e nascoste delle emozioni e della vita interiore. In alcune emozioni, come nella vergogna più ancora che non nella tristezza (ad esempio), il linguaggio del corpo si fa premessa alla loro conoscenza e alla loro decifrazione”⁷⁸. Sarebbe anche molto interessante offrire alcune riflessioni provenienti da Max Scheler, un autore che ha tematizzato molto il sentimento del pudore, non possiamo però entrare in questa riflessione per ragioni di spazio e opportunità, ne rimandiamo pertanto l'approfondimento ad una sua opera particolarmente importante in tal senso⁷⁹ e ad altre presentazioni. Ci sentiamo solo di offrire una riflessione offerta dal Lambertino:

“Il sentimento del pudore corporeo, di cui quello sessuale costituisce l'espressione più concreta, è il sentimento del valore vitale e indica la tensione tra l'amore vitale, concretizzato nell'amore sessuale, e l'impulso istintuale, concretizzato nella voluttà. Anch'esso si riferisce a valori positivi: se, per un verso, frena l'istinto sessuale fino a che l'amore non diventi sicuro di sé, per un altro verso stimola ed esalta l'amore genuino, incrementando così di riflesso, lo stesso piacere. In tal senso, il sentimento del pudore corporeo riempie il “vuoto smisurato” tra lo spirito e i sensi e promuove l'“unità” tra la dimensione spirituale e quella istintuale dell'uomo. Collocata in tale prospettiva, la concezione scheleriana del pudore si pone in

⁷⁷ BORGNA, E., *L'arcipelago delle emozioni*, Milano, Feltrinelli, 2012, p. 49.

⁷⁸ *Ibidem*, p. 49.

⁷⁹ Cfr., SCHELER, M., *Ueber Scham und Schmengefuhr in Schriften aus dem Nachlass*, I Gesammelte Werke, Band 10 Francke Verlag, Berna 1957. Trad. it. SCHELER, M., *Pudore e sentimento del pudore*, Guida editori, Napoli, 1979.

netta antitesi con quella freudiana, in cui il pudore sessuale è ritenuto argine neurotico delle pulsioni sessuali o deposito storico delle inibizioni esterne”⁸⁰.

Infine, la psicologia considera necessaria la presenza di tre condizioni affinché si possa parlare di pudore “il corpo, l’altro, che può essere tanto una presenza reale quanto una presenza interiorizzata, e la dialettica del guardare e dell’essere guardati”⁸¹. Guardando ai giorni nostri, troppo spesso infatti questa dialettica del guardare viene deturpata e violata all’interno di vie mass-mediatiche, consumistiche e propagandistiche. Essere oggetto dello sguardo di qualcun altro, e di uno sguardo morboso, ci degrada, ci deruba, deturpando in qualche modo, senza che lo vogliamo, una parte sostanziale del nostro essere.

CONCLUSIONE

Desideriamo concludere brevemente questa presentazione con una centratura di natura psicologica, richiamando alcuni elementi secondo noi essenziali. Innanzitutto siamo consapevoli di avere soltanto poco più che sfiorato l’argomento psicologico della vergogna, e del pudore e della colpa, in qualche misura presentati per l’intreccio e l’intimità che presentano con la vergogna. I confini di queste emozioni lo abbiamo detto all’inizio, sono meno definiti di quanto possa sembrare, anche a seconda delle culture. Nello stesso tempo, anche se discutibile, abbiamo offerto anche qualche generale considerazione ed alcuni spunti di natura “culturale”, nell’idea di trasmettere un’idea di psicologia della vergogna, non solo “tecnica”, per quanto limitata, ma intrecciata con la storia, la cultura, l’umanità.

Anche se l’emozione della vergogna inizia precocemente nella vita, attorno ai due anni, è nell’adolescenza e nell’età adulta che inizia a manifestarsi in tutta la sua dirompenza. Alcuni elementi centrali della vergogna sono il suo carattere pubblico, con perdita della nostra immagine personale, e della necessità quindi di un “osservatore” esterno, che ci svela nella nostra fragilità, portandoci a rivedere la nostra identità. La vergogna ci obbliga a fare i conti con la nostra autostima, il nostro Sé che viene messo a nudo. Occorre quindi sempre la presenza, che sia mentale o fisica, di persone attivamente coinvolte nella situazione. Una presenza-assenza

⁸⁰ *Ibidem*, p. 15.

⁸¹ GALIMBERTI, U., *Le garzantine. Psicologia*, Milano, Garzanti, 1999, p. 873.

che coinvolge almeno tre persone o di un gruppo (umiliato, umiliante, testimone)⁸². Si può provare vergogna o colpa anche in assenza di altre persone, ma la presenza fisica dell'umiliante comporta che osservazione e giudizio siano più forti ed invasivi.

La vergogna abbiamo visto può anche condurre a quadri psicopatologici, come a disturbi del comportamento alimentare, all'anoressia, a disturbi dell'umore e della personalità, fino alla depressione, rivelando una carica subdola e invasiva inaspettate.

Abbiamo avvicinato alcuni esempi tratti dalla letteratura, con Primo Levi e l'Odissea di Omero, dove la vergogna, la colpa, il pudore possono regalare momenti intensi e profondi psicologicamente interessanti, per quanto poco indagati. Provare vergogna, diversamente da quanto si può pensare, può avere un effetto benefico, costringendo chi la prova, a rivedere i suoi atteggiamenti, così come il senso di colpa conduce a riparare e riallacciare relazioni ferite o offese. Questi sentimenti riparativi non sono estranei nei nostri ambienti ecclesiali, religiosi, e riteniamo che siano un'ottima occasione di confronto, crescita e maturazione. Queste comunità, i seminari, le attività pastorali nelle quali siamo immersi possono rappresentare una grande palestra di misericordia, di solidarietà e comprensione, di perdono e di relazione. La psicologia considera di grande importanza il ruolo dell'intimità personale, della relazionalità, dell'ascolto, conoscere quindi il ruolo che possono giocare emozioni come la vergogna nella costruzione della nostra identità, della nostra stima personale, ci può aiutare a camminare in queste direzioni aperti all'accoglienza, alla relazione, al perdono, alla misericordia, come ci sta insegnando molto bene anche Papa Francesco.

BIBLIOGRAFIA

1. ANOLLI, L., *Le emozioni*, Milano, Unicopli, 2002.
2. ANOLLI, L., *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Bologna, Il mulino, 2010.
3. APPIANI, M., *Il pudore nel linguaggio, Il tabù linguistico: un'interpretazione psicoanalitica*, Milano, Hoepli, 2006.
4. BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.

⁸² Cfr., BATTACCHI, M. W., *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Milano, Raffaello Cortina, 2002.

-
5. BENEDICT, R., *The Chrysanthemum and the Sword*. Hughton Mifflin, Boston, 1946. Tr. it. *Il crisantemo e la spada*. Bari, Dedalo.
 6. BORGNA, E., *L'arcipelago delle emozioni*, Milano, Feltrinelli, 2012.
 7. BROMBERG, P. M., (2001), "treating patients with symptoms, and symptoms with patience. Reflections on shame, dissociation, and eating disorders". In *Psychoanalytic Dialogues*, 11, 6, pp. 891-912.
 8. BUS, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012.
 9. CARETTI, V., CRAPARO, G. e A. SCHIMMENTI, Il ruolo della disregolazione affettiva, della dissociazione e della vergogna nei Disturbi del comportamento alimentare, p. 143, in CARETTI, V. e D. LA BARBERA (a cura di), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Varese, Raffaello Cortina, 2010, pp. 135-165.
 10. DODDS, E. R., *I greci e l'irrazionale*, Milano, BUR saggi, 2015.
 11. FAGIOLO D., *Il Sé e lo sguardo dell'altro. Considerazioni introno alla vergogna*, Roma, Giovanni Fioriti Editore, 2015.
 12. FRANKL, V. E., *Uno psicologo nei lager*, Milano, ARES, 2009.
 13. GALIMBERTI, U., *Le garzantine. Psicologia*, Milano, Garzanti, 1999.
 14. GIBERTI F. e R. ROSSI, *Manuale di Psichiatria*, Padova, Piccin, 2009.
 15. JERVIS, G., *Psicologia dinamica*, Bologna, Il mulino, 2011.
 16. KAUFMAN, G., *The psychology of Shame*, New York, Springer, 1992.
 17. LAMBERTINO, A., in Scheler, M., *Pudore e sentimento del pudore*, Guida editori, Napoli, 1979, 5-17.
 16. LEVI, P., *Se questo è un uomo*, Torino, Einaudi, 1958.
 17. LEVI, P., *I sommersi e i salvati*, Torino, Einaudi, 1986.
 18. LEWIS, M., *Shame*, New York, Free Press., *Shame: The Exposed Self*, New York, Free Press, 1995. Tr. it. *Il Sé a nudo. Alle origini della vergogna*, Firenze, Giunti, 1995.
 19. LEWIS, M., *Shame: The Exposed Self*, New York, Free Press, 1995.
 20. LINGIARDI, V. e F., GAZZILLO, *La Personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*, Varese, Raffaello Cortina, 2014.
 21. LIGHSTONE, J., cit. in CARETTI, V. e D. LA BARBERA p. 144, (a cura di), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Varese, Raffaello Cortina, 2010, pp. 135-166.
 22. MALDONATO, M. *Dizionario di scienze psicologiche. Psicologia. Psichiatria. Psicoanalisi. Neuroscienze*. (a cura di), Napoli, Edizioni Simone, 2008.
 23. MELUZZI, A., *La vergogna un'emozione antica*, Milano, Paoline, 2015.
 24. MOLLON, P., *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Roma, Casa Editrice Astrolabio, 2006.

-
25. MORRISON, A. P. (1986), Working with shame in psychoanalytic treatment. *J. International Journal of Group of Psychotherapy* 36, 55-73. cit. in FAGIOLO D., *Il Sé e lo sguardo dell'altro. Considerazioni introno alla vergogna*, Giovanni Fioriti Editore, Roma, 2015.
 26. NORTHOFF, G, FARINELLI, M, CHATTAT, R. e F. BALDONI, *La plasticità del Sé. Un approccio neuropsicodinamico* (a cura di), Bologna, Il Mulino, 2014.
 27. KAPLAN, H., SADOCK, B., e J. GREBB, *Psichiatria. Manuale di scienze del comportamento e psichiatria clinica*, Torino, Centro Scientifico Internazionale, 1995.
 28. PERNA, G., *Le emozioni della mente. Biologia del cervello emotivo*, Milano, San Paolo, 2004.
 29. SCHELER, M., *Pudore e sentimento del pudore*, Guida editori, Napoli, 1979.
 30. SJO"BERG, R. L., NILSSON, BA., e JERZY LEPPERT, Obesity, Shame, and Depression in School-Aged Children: A Population-Based Study. In *Pediatric*, Vol. 116, n. 3, 2005, 389-392.
 31. WICKER, PAYNE e MORGAN, 1983, cit. in BUS, D. M., *Psicologia evoluzionistica*, Milano-Torino, Pearson, 2012.