

A.J. BOND



A MIO AGGIO NEL DISAGIO

*Gestire la vergogna
per conquistare sicurezza,
audacia e autostima*

 GIUNTI

A mio agio nel disagio

A.J. Bond

A mio agio nel disagio

Gestire la vergogna
per conquistare sicurezza,
audacia e autostima

Titolo originale:

Discomfortable. What is Shame and How Can We Break Its Hold?

© 2021 by A.J. Bond

Published by North Atlantic Books, Berkeley, California.

Italian edition made in agreement with AC² Literary Agency.

Moonlight Desires

Words and music by Lawrence Gowan

Copyright © 1987 Anthem Mark Cain Music Publishing

All rights reserved used by permission

Reprinted by permission of Hal Leonard LLC

Tutti i diritti sono riservati.

Traduzione: Manuela Faimali

Redazione: Barbara Gentile

Grafica di copertina: Enrico Albisetti

www.giunti.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G. B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809937574

Prima edizione digitale: aprile 2023



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINA LENTE

*Dedicato con affetto
ai miei genitori*

Leggi prima qui

Ciao! Se stai leggendo, immagino che tu sia una persona coraggiosa. Non lo dico per adularti. Credo sinceramente che molti non avrebbero il coraggio di prendere in mano questo libro. Perché? Per... vergogna.

Abbiamo fatto il possibile per intitolare e presentare questo volume in modo da non causarti (troppo) imbarazzo in pubblico, ma credo che avrai incontrato comunque una serie di ostacoli per arrivare a questo punto. Magari hai dovuto superare la potenziale vergogna di sceglierlo in una libreria o di consegnarlo al cassiere. O la potenziale vergogna di aprirlo in metropolitana o in un bar. O la potenziale vergogna di chiederlo al tuo partner come regalo di compleanno. O di *regalarlo* al tuo partner come regalo di compleanno (approvo). Qualunque sia stato il tuo momento di eroismo, sono colpito ed entusiasta che tu ce l'abbia fatta.

E ti capisco benissimo. Ancora oggi, dopo aver lavorato per anni sulla mia vergogna, quando qualcuno mi chiede che mestiere faccio la sento riaffiorare mentre valuto se sia il caso di rivelare che mi autodefinisco un insegnante di vergogna.

«Cos'è un insegnante di vergogna?» mi sento domandare spesso.

«Non ne sono proprio sicuro» ammetto «me lo sono inventato.»

Ed è vero. Me lo sono inventato. Nella mia mente, però, un insegnante di vergogna in pratica è come un insegnante di educazione sessuale, con la differenza che invece di istruire le persone sul sesso, le istruisce sulla vergogna. In fondo, credo che questo tipo di educazione sia importante per l'alfabetizzazione umana quanto quella sessuale, anche se è decisamente meno sexy. La vergogna è senza dubbio la

forza più potente nelle nostre vite sulla quale noi, come società, tendiamo a essere più ignoranti. E non è una coincidenza. È proprio questo l'obiettivo della vergogna! Perciò credo che studiarne le basi gioverebbe a tutti. Più la comprendiamo, minore sarà il suo influsso su di noi.

Non sono sempre stato un insegnante di vergogna. È una vocazione piuttosto recente che perseguo da quando mi sono reso conto che questa mia fissazione non era un semplice capriccio passeggero: al contrario, sembrava più il mio scopo. Ho un passato come scrittore e regista, due professioni che amo ma che non mi hanno mai dato quel senso di gravidanza e quello slancio che si sono accesi in me da quando cerco di spiegare la vergogna. L'esperienza più profonda che abbia mai fatto, e il traguardo di cui vado più fiero, è la cosiddetta "svolta della vergogna" che ho avuto in terapia molti anni fa. Considerando il cambiamento positivo che ha portato nella mia vita, mi sembra il minimo provare a condividerla con te e con chiunque altro. All'inizio questa svolta mi ha semplicemente spinto a leggere quanti più libri possibile sull'argomento. Poi ho cominciato a girare il mondo in una sorta di ricerca spirituale alla *Mangia prega ama*, seguendo ogni corso sulla vergogna che riuscivo a trovare (non ce ne sono molti). E prima ancora di rendermene conto, avevo già conseguito una certificazione al Center for Healing Shame di Berkeley.

Questa epifania rivoluzionaria è simile a tante esperienze illuminanti che le persone fanno dagli albori della storia. Può succedere per i motivi più svariati e nei modi più svariati. Qualcuno la raggiunge attraverso l'incontro con una tradizione religiosa, una modalità spirituale, o una forma di terapia come nel mio caso (caldamente consigliata). Altri ci arrivano dopo un evento drammatico, magari dopo avere rischiato la morte o assunto qualche sostanza psichedelica, o tramite l'influenza di una nuova cultura, prospettiva o relazione. Altri ancora vi si avvicinano in misura diversa dopo una crisi di mezza età, una tragedia, o anche per semplice esasperazione e sfinimento.

In qualunque modo accada, è un atto coraggioso che ci porta a trascendere i nostri vecchi valori, preconcetti e illusioni per vivere una vita incentrata su una maggiore autenticità, connessione e autonomia. È un cambiamento culturale personale, una trasformazione identita-

ria, e una sorta di rinascita. Però l'aspetto davvero interessante è che, nonostante l'incredibile percezione di mutamento che genera, ci dà sempre la sensazione di ritrovare noi stessi. Si tratta di accettare chi siamo *realmente*. E chi di fatto siamo sempre stati (in segreto, sotto tutte le maschere, le identità e le strategie adottate lungo il cammino per dimostrarci meritevoli). In pratica, è una specie di ritorno a casa. E più che cambiare, in realtà smettiamo di *non* essere noi stessi (non so se sono riuscito a spiegarmi).

Ho conosciuto un sacco di persone che sembrano avere avuto una versione ridotta di questa svolta in uno o più aspetti della loro vita, anche se credo che non l'abbiano portata fino in fondo. Magari hai finalmente rigettato i valori inautentici che ti sono stati imposti dalla tua famiglia, o il rapporto tossico che ti teneva in ostaggio, le convinzioni limitanti che ti frenavano, il lavoro che ti tarpava le ali, la religione che ti accecava, le inibizioni pudiche che ti privavano del piacere, e così via (per me ognuna di queste, a suo modo, è una piccola svolta della vergogna). Ma forse non hai raggiunto la piena consapevolezza del fatto che la cultura in cui vivi, l'identità che ti porti dietro e la visione della realtà alla quale ti aggrappi ti controllano nello stesso identico modo.

Anche se ci sono molte strade che portano più o meno in questa direzione, ritengo che il denominatore comune di tutte sia la vergogna. La vergogna è l'istinto che ci fa capire perché avvertiamo la necessità di compiere una svolta, e perché quest'ultima sia al contempo così difficile e corroborante.

Innanzitutto, la vergogna è un'emozione. E le emozioni contribuiscono a farci sentire motivati, connessi e protetti. Senza le emozioni probabilmente non *faremmo* gran parte delle cose che facciamo. Perché non *vorremmo* farle. Non ci interesserebbero. Le emozioni ci danno ricompense, punizioni e desideri che stimolano azioni, obiettivi e significato. Se non le provassimo, potremmo starcene seduti a meditare tutto il giorno fino a morire di sete.

Le emozioni sono una parte fondamentale di ciò che siamo. E la vergogna è forse lo sprone emotivo più potente a nostra disposizione. Senza di lei non ci cureremo granché... di noi stessi! O degli altri.

E se non ci fossimo curati così tanto di noi stessi e degli altri, non saremmo mai riusciti a sopravvivere, men che meno a prosperare fino a conquistare l'intero pianeta (nel bene o nel male). Dobbiamo ringraziare la vergogna, tra le altre cose, per la nostra incredibile capacità di adattarci e collaborare in massa. Eppure non le viene mai riconosciuto alcun merito, perché lei è fatta così. Preferisce agire nell'ombra. È lì che acquisisce gran parte del suo potere.

Tuttavia, vivere senza la consapevolezza della vergogna è come giocare a baseball senza capire che è solo un gioco. Come se praticare il baseball fosse oggettivamente la cosa “giusta” da fare, l'*unica* cosa da fare. In quest'ottica, tutti gli altri sport sembrerebbero “sbagliati” e “nocivi” per noi. Anzi, magari non riusciremmo neanche a vedere il mondo al di là del campo.

La svolta della vergogna è il momento in cui ti rendi conto che il baseball è solo un gioco, e uno fra tanti. In cui riconosci che le regole sono inventate, ti accorgi che indossi una divisa, e noti la realtà più ampia fuori dal perimetro del diamante. E così capisci che il ruolo dell'esterno non è una tua caratteristica innata. Anzi, in teoria puoi giocare in qualunque posizione desideri. O addirittura crearti un gioco tuo, con le tue regole.

Tutti noi, crescendo, ci convinciamo che le regole del nostro specifico campo da baseball siano oggettivamente “giuste” e “vere”, in quanto è nella nostra natura farlo. Inganniamo noi stessi e gli altri, perché questo ci ha aiutati a sopravvivere per milioni di anni in squadre di baseball collaborative. È il compito della vergogna. Ma adesso, nel mondo moderno, abbiamo l'opportunità di decostruire questo importante sprone emotivo per sbloccare una gamma di possibilità più vasta, ampliare la nostra idea di realtà e conoscere un benessere più profondo.

E per non farci più ingannare, è fondamentale che cominciamo a ragionare con la nostra testa. Ecco perché mi preme sottolineare che questo libro rappresenta solo una *mia* percezione. Se sto condividendo queste informazioni con te è perché vorrei che potessi conoscere sulla tua pelle alcune delle esperienze piacevoli che ho vissuto dopo la mia svolta della vergogna. Spero che questa consapevolezza mi-

gliori la tua vita come ha fatto con la mia. Ognuno di noi, però, è diverso. Forse tu dovrai seguire tutt'altro percorso. E in definitiva toccherà a te capire quale! Quindi, mi auguro che ascolterai con attenzione e con mente aperta quello che ho da dire nei prossimi capitoli, e che lo filtrerai attraverso il tuo vissuto e il tuo pensiero originale per decidere se ha un valore per te. Sono certo che per qualcuno lo avrà, ma sei l'unico a poter stabilire se quel qualcuno sei tu.

È importante anche osservare che tutto, in questo libro, è sostanzialmente un modello mentale. Vale a dire, una rappresentazione della realtà che è stata semplificata e organizzata in una struttura teorica per consentirti di assimilarla e di lavorarci con più facilità. Di conseguenza, è tutto soggettivo. Con quest'opera non voglio pronunciare la parola definitiva sulla vergogna; mi preme solo illustrare i modi di pensare alla vergogna che mi sono tornati più utili. Per quanto mi sforzi di approfondire le mie conoscenze, anch'io, come chiunque altro, ho una prospettiva limitata con i suoi punti ciechi. Dove non altrimenti indicato, do per scontato che ogni frase inizi con un implicito «Penso» oppure «Secondo la mia esperienza». Tra l'altro, non mi considero nemmeno un esperto di vergogna (e questo ogni tanto è motivo di vergogna per me). Non sono uno scienziato, uno psicologo o uno psicoterapeuta. Sono solo uno studente della vergogna. Uno studente molto appassionato, ossessivo, che ha pensato alla vergogna ogni singolo giorno negli ultimi cinque anni, ma pur sempre uno studente. E se dovessi consigliarti un insegnante o un "esperto" dal quale farti assistere nel tuo viaggio nella vergogna, penserei a qualcuno che aiuta gli altri per professione, magari un terapeuta.

La vergogna è una forza molto potente che rischia di sopraffarti se non è gestita con cura. Mi tranquillizzerebbe sapere che durante questo percorso sarai affiancato regolarmente da un professionista, se ne avrai la possibilità. Dopo tutto, la mia svolta è avvenuta proprio in terapia, e non saprei indicare un modo migliore per affrontarla. La vergogna ha uno stretto legame con il trauma e le reazioni di lotta o fuga, due tra i più aggressivi meccanismi di difesa del corpo umano, che hanno la capacità di rimodellare letteralmente il cervello e distruggere il sistema nervoso. Il trauma è una cosa seria, ma un terapeuta può aiutarti ad

attraversare in sicurezza la valle della vergogna. Tuttavia, se per te non è una soluzione praticabile, potresti continuare questa lettura insieme a un amico fidato. Questo senso di comunione fungerà da valido rimedio casalingo per una parte di vergogna che potrebbe emergere.

L'ultimo punto che mi preme sottolineare prima di proseguire è che la vergogna non è qualcosa di brutto. Ho la tendenza a usare una terminologia spregiativa quando ne parlo, ma la verità è che si tratta di una parte naturale e benefica dell'essere umano. La vergogna ci protegge, ci insegna, e sottolinea ciò che è realmente importante per noi. Di fatto, temo che in sua assenza non riusciremmo a provare nemmeno una sana empatia, poiché sono due facce della stessa medaglia. Abbiamo *bisogno* della vergogna, quindi lo scopo non è sbarazzarcene, e nemmeno smettere di provarla. Non sono soluzioni realistiche né salutari. Il problema principale è cosa ne facciamo. Come reagiamo alla vergogna, la interpretiamo, la nascondiamo o la fraintendiamo. Perciò il vero obiettivo è accoglierla, *sentirla*, e parlarne apertamente per comprenderla e imparare a collaborare con lei nel modo più efficiente e proficuo possibile.

Nella prima parte di questo libro, come lavoro preliminare, riassumerò gli aspetti fondamentali di ciò che ho compreso sulla vergogna: cos'è, perché la proviamo e come funziona. È un corso di educazione alla vergogna, che presenta i rudimenti della nostra "emozione dominante". Nel tentativo di rendere queste teorie di base comprensibili e divertenti, ho inserito qua e là alcuni episodi cardine del mio viaggio. Forse non ti identificherai direttamente con un giovane aspirante attore che nasconde la propria omosessualità, ma la presa di coscienza che ho avuto lungo il percorso è sorprendentemente universale. Ho incluso le mie storie perché sono convinto che, per sostenere una discussione significativa sulla vergogna, ci voglia una certa dose di coinvolgimento personale.

Nella seconda parte affronteremo il conflitto ancestrale fra vergogna e autenticità, terreno fertile per tutte le strategie di vita fuorvianti, come la repressione e il narcisismo, e poi le confronteremo con alternative più salutari, come la mindfulness e l'integrità. Questa parte si addentrerà nel lato oscuro della vergogna, portando alla luce tema-

tiche scomode tra cui l'inferiorità, la punizione, il vittimismo e, forse la più spaventosa di tutte, la famiglia. Per trarre giovamento da questo libro, anche tu, come me, dovrai provare un po' di vergogna lungo il percorso. Ma non temere, troveremo sempre un porto sicuro esplorando alcune contromisure proattive, per esempio il potere della scelta consapevole, i valori, l'uguaglianza e l'apertura a nuove prospettive.

Nella terza parte scopriremo cosa significa sentirsi "a proprio agio nel disagio", per imparare a lavorare con la vergogna in modi nuovi e potenzianti. Esploreremo anche molti "contrari" della vergogna, pratiche potenti come la curiosità, l'empatia e l'amore di sé. Questa sezione si propone di trasformare la vergogna da "tossica" a "sana", così che tu possa orientarti da solo nel viaggio di autoaccettazione verso la tua personale svolta della vergogna. Non mi stancherò mai di sottolineare l'influenza velata della vergogna su ciascuno di noi e su ogni aspetto della vita umana, perciò non è esagerato dire che imparare a capire la vergogna, a gestirla e a dominarla, sia senza dubbio una delle competenze più liberatorie che possiamo acquisire.

E ora, cominciamo!

Prima parte

Educazione
alla vergogna

Capitolo 1

La mia vergogna

“Preferirei morire che essere gay.” È quello che ricordo di aver pensato a tredici anni, sul sedile posteriore della monovolume di famiglia. Non so dove fossimo diretti, forse stavamo rientrando da scuola, ma mi pare di ricordare la strada. La Tenth Avenue di Vancouver, uno splendido viale di periferia bordato di enormi liriodendri che attraversa tutto il quartiere dei ceti medio-alti di Point Grey. Probabilmente non era un caso che quel pensiero fosse sorto in un contesto così idilliaco, mentre ero circondato dai miei fratelli, mia sorella e i miei genitori nella sicurezza dell'auto di famiglia. Era emblematico di tutto quello che credevo avrei perso se mi fossi “permesso” di essere questa cosa vergognosa: gay.

La crisi era scattata qualche giorno prima, dopo la scuola, mentre attraversavo lo stesso quartiere in autobus insieme a un gruppetto di studenti di teatro per seguire un corso di recitazione settimanale in centro. Ricordo che alcuni di loro stavano parlando, e d'un tratto uno sentenziò: «Se non sai se sei gay oppure no, vuol dire che lo sei!».

Il mio corpo fu travolto improvvisamente dalla vergogna.

Dapprima mi paralizzò sul sedile, strapazzandomi il cervello al punto da impedirmi di reagire o anche solo pensare a mente lucida. Poi il cuore cominciò a martellare. Un malessere fastidioso, nauseante, mi riempì la bocca dello stomaco. Ma ebbi anche l'assoluta certezza che dovevo fare come se niente fosse, altrimenti tutti gli altri avrebbero notato il mio disagio. E così finì di non prestare attenzione, voltandomi con nonchalance verso il finestrino per evi-

tare che qualcuno, guardandomi in faccia, si accorgesse del mio subbuglio interiore.

Fu un momento fugace, che però mi ha tormentato per il resto della vita. È il potere invisibile della vergogna.

Eppure non era la prima volta che qualcuno tirava fuori l'argomento dell'omosessualità. Quando ero ragazzo, e ancora oggi in molti posti, era un insulto comune nel cortile della scuola. Prima ancora che i miei coetanei ammettessero di essere attratti da una persona del sesso opposto, sapevano già che era sbagliato essere attratti da una persona dello stesso sesso. Era una forte convinzione che tutti noi avevamo assimilato inconsciamente in un milione di modi subdoli e umilianti.

Ricordo che all'intervallo facevamo un gioco in cui dicevamo ai compagni che avevano qualcosa sulle unghie. Se stringevano il pugno per controllare, significava che erano etero. Se invece allungavano le dita e si guardavano il dorso della mano, significava che erano gay, e questo scatenava dileggi a non finire.

Addirittura, ricordo che a un certo punto mi *vantavo* di avere inventato una barzioletta sui gay.

«Che rumore fa un gay quando scoreggia?» chiedevo.

E poi sbadigliavo.

All'epoca, la mia immagine dei gay era esclusivamente maschile. Uomini ostracizzati, malati, pelosi, vestiti in modi imbarazzanti (“bloccati negli anni settanta”), dei pervertiti fissati con il sesso e ostinatamente immorali. Mi sembrava che “loro” stessero solo *cercando* di fare arrabbiare gli altri, perciò meritavano tutti gli sbeffeggi e l'emarginazione che ricevevano. In pratica, se l'erano andata a cercare “scegliendo” di essere gay.

Ma vuoi perché stavo attraversando la pubertà, vuoi per il modo in cui era stata formulata la frase – «Se non *sai* se sei gay oppure no, vuol dire che lo sei!» –, mi sorse il dubbio, credo per la prima volta, che quel “gay” potesse riferirsi proprio a me! Per qualche ragione non riuscivo a convincermi di sapere con certezza che *non* ero gay.

Mi arrovellai per giorni, in preda a un leggero panico. E se ero gay? Be', sarebbe stata un'ingiustizia! Dentro di me pensavo che, se *davvero* fossi stato gay, non sarebbe stata di sicuro una mia scelta.

Nessuna parte di me voleva essere gay. E non mi sembrava di avere fatto niente di sbagliato, o di essere stato “corrotto” in qualche modo. In realtà, fino a quel momento avevo avuto un’infanzia abbastanza idilliaca, stabile e piena di affetto. Non ero un ragazzino abusato, danneggiato o malato di mente. Mi sembrava solo che all’improvviso, per nessunissimo motivo, potevo essere gay.

In quel periodo avevamo solo due musicassette che ascoltavamo a ripetizione sull’auto di famiglia ovunque andassimo. Potevamo scegliere tra Paul Simon e *Pop Hits of the 1980s*. Ricordo che uno di quei successi pop degli anni ottanta, ogni volta che partiva, suscitava nel mio giovane cuore uno strano connubio di desiderio e paura. Era *Moonlight Desires* della band hair metal canadese Gowan (che prendeva il nome dal frontman Lawrence Gowan).

Premetto che era davvero un gran bel pezzo. Aveva qualcosa che solleticava il mio spirito e stimolava il mio appetito (due frasi che, guarda caso, erano presenti nel testo). Sprigionava un misterioso potere emotivo, e mi sembrava che Lawrence Gowan stesse cantando proprio di me. Ecco alcuni versi del brano:

*You stir my soul
And whet my hunger and
Weave that spell that pulls me under
These moonlight desires haunt me
They want me, they want me
These moonlight desires haunt me
You're sending, you're sending
Secret fires
Burnin' inside me unknown
Raging on never mentioned
Only you can uncover the flames
Break their silence
And make them dance for us to see them and
Break their chains and give them freedom¹*

¹ Solletichi il mio spirito / Stimoli il mio appetito / Lanci l’incantesimo che mi trascina giù / Questi desideri al chiaro di luna mi tormentano / Mi vogliono,

Ogni volta che passava questa canzone, mi sembrava che il mio conflitto interiore fosse esposto in bella vista. Era insieme eccitante e mortificante, come se Gowan mi stesse seducendo davanti alla mia famiglia nel bel mezzo della monovolume. All'epoca ero convinto che a tutti sull'auto dovesse essere ovvio che Gowan stava dicendo: «È gay! A.J. è gay!». Avevo l'impressione di stillare vergogna da ogni poro, e la cosa cominciava a diventare ingestibile.

In termini tecnici, mi aspettavo di essere etero come la mia famiglia, i miei coetanei e tutte le “persone normali” che vedevo intorno a me, nel mondo e sui media. Essere etero era sinonimo di integrazione, soddisfaceva il mio bisogno sostanziale di inclusione nel gruppo, e per questo il mio corpo mi avrebbe ricompensato con sentimenti piacevoli. Eppure, in quel momento sull'autobus, la mia improvvisa incertezza sessuale annientò la fondamentale aspettativa di appartenenza alla “normalità” e di piacevolezza, e questo scatenò una delle sensazioni più dolorose che il mio corpicino fosse capace di produrre: vergogna. Interpretai quell'emozione orribile come il segno che dovevo essere diverso, cattivo e solo. E da lì in avanti, ogni volta che pensavo al fatto di essere gay si innescava quella stessa reazione sgradevole che alimentava una spirale di vergogna.

Quando la vergogna diventò insostenibile, decisi che avrei preferito morire piuttosto che essere gay.

A quel punto il mio ego, forse avvertendo una minaccia concreta alla mia esistenza, seppellì tacitamente questo conflitto segreto nella mia psiche, così a fondo che smisi di pensarci in maniera consapevole per quasi dieci anni.

Ma una parte di me era comunque morta: la parte alla quale sembrava sicuro essere me stesso nel mondo.

Non ero un gay non dichiarato nell'accezione comune del termine. Il mio ego aveva sepolto con cura la verità in un punto così remoto

mi vogliono / Questi desideri al chiaro di luna mi tormentano / Stai accendendo, stai accendendo / Fuochi segreti / Che mi bruciano dentro, sconosciuti / Che imperversano, taciuti / Solo tu puoi scoprire le fiamme / Romperne il silenzio / E farle danzare in modo che possiamo vederle e / Rompere le loro catene e liberarle. [N.d.T.]

che nemmeno io credevo più di esserlo. Ero solo un ragazzino spiccatamente asessuale che credeva di essere attratto dalle ragazze ma non aveva nessuna intenzione di passare ai fatti. Rammento che la mia prima fidanzatina mi mollò perché ero «troppo frigido».

Per giunta, il sesso prima del matrimonio era un enorme tabù nella mia famiglia, perciò è difficile stabilire se quella vergogna fosse legata più al mio essere potenzialmente gay o al fatto che esserlo significava che stavo pensando al sesso. Soprattutto perché all'epoca i matrimoni gay non erano ancora stati legalizzati, di conseguenza il sesso sarebbe stato intrinsecamente sbagliato e vergognoso per i nostri standard culturali.

Qualunque fosse il motivo esatto, era chiaro che in me c'era qualcosa che consideravo così "sbagliato" da doverlo seppellire al di sotto della mia consapevolezza, per paura di essere rifiutato o di arrivare a uccidermi. Nonostante i miei sforzi, però, la sensazione di essere sbagliato diventò pervasiva.

Vergogna cronica

Da bambini, quando ingaggiamo una battaglia contro la vergogna, di solito vince lei. Riesce a sopraffarci in continuazione, minacciandoci addirittura di perdere tutte le persone che amiamo, tutto ciò che ci rende felici e ci fa sentire al sicuro. E siccome non siamo adulti capaci di cavarsela da soli, la vergogna in genere si rivela un'utile strategia difensiva. All'epoca mi protestasse dal potenziale rifiuto innescando un'avversione per il mio vero io. Ma avendogliela data vinta in così giovane età, da quel momento diventai sostanzialmente suo schiavo. Mi privò della volontà di oppormi anche alla vergogna più blanda perché, nel profondo, ero convinto che sapesse qualcosa di orribile sul mio conto. Era come se un imputato avesse attaccato briga con la giuria al suo stesso processo. Esercitava un potere enorme sul mio subconscio, e non volevo provocarla.

Perciò mi limitavo a seguire il suo ritmo come una marionetta, in una fase della vita in cui gli altri ragazzini sfidavano attivamente i limiti di cos'era "okay" e cosa no per capire chi fossero realmente. È un passaggio fondamentale del nostro sviluppo, la cosiddetta "individuazione", e io me lo sono perso.

Credo che molti di noi, in misura variabile, stiano ancora compiendo questo percorso di individuazione. Le persone, per la maggior parte, arrivano al punto in cui la vergogna non è una parte problematica nelle loro vite. Ciò non significa che non la provino: sarebbe impossibile. La vergogna è onnipresente, guida le loro azioni più di quanto si rendano conto. Però hanno trovato un equilibrio di forze che nel loro caso funziona (almeno sul momento). L'unica differenza con quelli che, come me, non sono ancora giunti a una piena individuazione è che noi non ci siamo ritagliati una sufficiente autonomia contro gli attacchi della vergogna. E così, mentre maturiamo, nelle nostre vite si crea una sorta di accumulo di risentimento e insoddisfazione che potremmo non saper gestire. È un senso di impotenza. Una prigione intima e invisibile che si basa sulle aspettative percepite dall'esterno e in cui ci rinchiodiamo perché *pensiamo* di doverlo fare per essere "brave" persone.

Questo fenomeno è definito "vergogna cronica". In pratica, ero condizionato da un'esperienza persistente e sbilanciata della vergogna, alla quale si associava un'interpretazione molto degradante del significato di questa emozione. Si ritiene che la vergogna cronica sia una forma di trauma dello sviluppo, spesso scatenata da un disturbo dell'attaccamento nell'infanzia. Nel mio caso, probabilmente fu plasmata dalla tempesta perfetta di essere un ragazzino gay in una cultura omofoba con un'aggiunta di vergogna intergenerazionale e perfezionismo (approfondiremo l'argomento nel capitolo 10), e forse addirittura esacerbata dai più piccoli ostacoli, come essere il figlio di mezzo in una famiglia numerosa o un canadese in un mondo U.S.A.-centrico. Invece di oscillare tra una varietà di stati emotivi sani come fanno tante persone, noi che siamo affetti da vergogna cronica in genere restiamo invischiati in un'unica reazione emotiva: la vergogna, appunto. Nella nostra età più suggestionabile si è radicato in noi il senso profondo di essere inadeguati, immeritevoli, imperfetti o incompetenti. Perciò, da bambini siamo giunti alla conclusione molto reale di non appartenere davvero alla sicurezza del nostro ingroup, il gruppo in cui siamo inseriti. Di conseguenza, l'obiettivo caratterizzante della nostra vita diventa il tentativo, alimentato dal-

la vergogna, di “integrarci” a qualunque costo, perché l’istinto ci dice che è quello che “dobbiamo” fare per sopravvivere.

Che tu ti riconosca in questa condizione oppure no, imparare a capire la nostra vergogna ha sempre un’enorme utilità. E so per esperienza che il processo di individuazione è possibile nonostante la vergogna cronica, e può iniziare in qualsiasi momento. Lo scopo che mi sono dato con questo libro è aiutare le persone che non hanno ancora raggiunto l’individuazione, così come quelle che lo hanno fatto, a spingere il loro viaggio il più lontano possibile, con consapevolezza e senza mai perdere di vista il messaggio centrale della vergogna: il nostro interesse a connetterci con gli altri. È un presupposto sacro per noi che siamo animali profondamente sociali. Quindi, instaurare il giusto rapporto con la vergogna è un processo che ambisce a trovare l’equilibrio più sano e potenziante tra sé e altro, tra indipendenza e interdipendenza, tra bisogni individuali e collettivi. Potrà sembrare un paradosso, ma in realtà si tratta di cogliere la polarità perfetta tra due forze, l’*io* e il *noi*, in modo da sfruttare il potere di entrambe.

Ora che hai avuto un assaggio della mia storia personale, facciamo un passo indietro per studiare le basi dell’educazione alla vergogna.

Capitolo 2

Cos'è la vergogna?

La vergogna è un'emozione. E cos'è un'emozione? Bella domanda! Ci sono così tante teorie diverse da restare a bocca aperta. L'emozione non è un concetto semplice o bene inquadrato come potresti immaginare. Non c'è un'opinione unanime neppure sulla quantità di emozioni esistenti. Detto ciò, la formulazione che probabilmente ha influenzato più di ogni altra il mio punto di vista è la teoria degli affetti di Silvan Tomkins, che Donald Nathanson illustra nella sua imprescindibile opera intitolata *Shame and Pride* (Vergogna e orgoglio). Ho trascorso quasi un anno leggendo e rileggendo il monumentale trattato di Nathanson sulla vergogna, per risparmiare a te la fatica.

Ai fini di questo libro, intenderemo le emozioni come una combinazione di due fattori: sentimenti e pensieri. Mi riferirò al sentimento grezzo definendolo "affetto" (Nathanson 1994). È ciò che associamo tradizionalmente a un'emozione, quello che ci fa *provare*. Il modo in cui la *viviamo* nel nostro corpo. Gli affetti sono le varie sensazioni corporee più o meno piacevoli che si dice provengano dal nostro antico sistema limbico. L'idea, in linea di massima, è che ogni singolo essere umano al mondo sia stato programmato alla nascita con la stessa vasta gamma di affetti. Quindi la vergogna ci accomuna tutti.

Ma contrariamente a quanto si crede, le emozioni non sono semplici sentimenti. Sono anche collegate alla parte più moderna del nostro cervello, la corteccia prefrontale, il regno del pensiero razionale, cognitivo. La corteccia prefrontale *interpreta* il sentimento

dell'affetto grezzo e lo carica di significato, attribuendogli una storia. Questa miscela di affetto e cognizione, di sentimento e significato, è ciò che forma un'emozione.

Perciò ti esorto a pensare anche alla vergogna come a un insieme di due cose: un *sentimento* e una serie di *convinzioni*. È un affetto al quale applichiamo determinate interpretazioni cognitive. Per cominciare, esploreremo il *sentimento* della vergogna.

L'affetto della vergogna

La vergogna, come sentimento, è una sensazione corporea profondamente spiacevole, forse la più spiacevole in assoluto, che si colloca spesso nella pancia, nel petto, nella gola e sul viso (ma non per forza). I sintomi fisici in genere includono arrossire e abbassare gli occhi. A quanto pare, la vergogna induce il corpo ad allentare involontariamente la tensione muscolare del collo, in modo da piegare la testa ed evitare il contatto visivo (Nathanson 1994). Spesso provoca il desiderio di coprirsi il volto, di rimpicciolire fisicamente, collassare, implodere o svanire senza che nessuno se ne accorga. Oltretutto, si ritiene che restringa la gola per impedirci di dire qualcosa di incriminante. La vergogna è il modo istintivo del nostro corpo di avvalersi della facoltà di non rispondere, e di riflesso ci spinge alla chiusura, al diniego e all'autodifesa. In realtà, sembra che abbia un legame stretto con il nostro meccanismo di reazione alle minacce, descritto talvolta come “innescato” o “emotivamente indotto”. La nostra risposta alle minacce tende a stimolare un aumento del battito cardiaco, con gola secca, arrossamento del viso e lacrimazione.

Inoltre, è comune che la vergogna provochi confusione, annebbiamento, sopraffazione, e addirittura uno stato di paralisi (Nathanson 1994). Può arrivare anche a scatenare disgusto e nausea. Alcune persone con cui ho parlato la associano a un formicolio dietro il collo. Qualcuno sente caldo. Altri freddo. C'è chi la percepisce nelle braccia o nelle gambe. A prescindere dalle tue reazioni, l'affetto della vergogna in genere è una sensazione fisica molto spiacevole e ritenuta aversiva, nel senso che siamo naturalmente portati a evitarla (come il dolore e

la paura). Di fatto, è così sgradevole che in molti casi facciamo l'impossibile pur di reprimerla o attutirla, motivo per cui tante persone non riescono nemmeno a individuarla con precisione.

Basandomi sulla teoria degli affetti, considero la vergogna come uno spettro che parte da un minimo di timidezza e rossore, passando per il disagio e l'imbarazzo fino ad arrivare a umiliazione, mortificazione, esilio e addirittura pensieri suicidi all'estremo opposto (Nathanson 1994). Dunque, la sensazione e l'intensità di questo affetto possono variare in base alla situazione e alla persona, stimolando diverse interpretazioni cognitive.

Il nostro corpo produce questo sgradevole affetto della vergogna per aggiustare il nostro comportamento soprattutto in relazione alla competenza e all'inclusione sociale, due aspetti imprescindibili per la sopravvivenza. Approfondiremo meglio lo scopo della vergogna tra un attimo. Prima, però, dobbiamo esplorare l'altra metà della vergogna: i pensieri, le convinzioni, le storie e le interpretazioni che accompagnano questo affetto.

La vergogna cognitiva

Nella sua forma più basilare, trovo che l'affetto della vergogna sia perlopiù interpretato come la convinzione che siamo diversi, cattivi e soli. Ciascuno di noi ha chiaramente un bagaglio di esperienze di vita e associazioni culturali diverse, e anche se la sgradevolezza della vergogna sembra essere piuttosto uniforme tra gli esseri umani, gli specifici pensieri, opinioni, storie e interpretazioni che le vengono attribuiti cambiano a seconda della persona, del contesto e dell'intensità dell'affetto.

Negli ultimi anni ho raccolto quelle che definisco "parole della vergogna". Sono parecchie. E nessuna positiva. Ecco un assaggio delle interpretazioni e convinzioni che trovo più spesso associate alla vergogna: imperfetto, scandaloso, inferiore, disonorevole, debole, invisibile, disgustoso, innaturale, inadeguato, inaccettabile, brutto, incompetente, sporco, patetico, carente, corrotto, aberrante, impuro, perverso, mostruoso, disumano, malato, empio, malvagio, inutile e, soprattutto, *inamabile*. Potresti riconoscerli in alcune di

queste parole più che in altre. In sostanza, però, credo che il tutto si riduca all'essere diversi, cattivi e soli, alla convinzione o alla paura che provare vergogna significhi che c'è qualcosa di intrinsecamente "sbagliato" in noi rispetto a come sono (o "dovrebbero essere") gli altri. Il sottinteso è che forse siamo persone inferiori (o non persone), indegne del più basilare senso di inclusione, amore, attenzione, rispetto, o di qualunque altro sentimento piacevole.

L'affetto della vergogna spesso è interpretato come il segno che potremmo non appartenere al gruppo. E mi riferisco a qualsiasi gruppo importante per noi, come la famiglia, gli amici, le "persone buone", le "persone competenti", le "persone di successo", le "persone attraenti", le "persone meritevoli", o perfino la società in generale o l'intera razza umana. Di conseguenza, temiamo che saremo – e forse addirittura *dovremmo essere* – cacciati via, e finiremo per morire tristi, spaventati e soli.

Uno dei motivi per cui le convinzioni legate alla vergogna ci sembrano così *vere* è che sono rafforzate intrinsecamente da una delle sensazioni più potenti e sgradevoli che il corpo umano sia in grado di produrre: l'affetto della vergogna. Dopo tutto, se non fossero "vere", come potrebbero trasmetterci *sensazioni* così reali? È quasi come se Dio o la natura ci stessero punendo per le nostre oggettive trasgressioni (o almeno, è ciò che possiamo provare). E secondo la stessa logica, la sensazione fisica provocata da questo affetto, già di per sé spiacevole, viene ulteriormente amplificata dal legame con alcuni tra i pensieri più distruttivi e rivoltanti che la mente umana sia in grado di evocare. Oltre a farci male, l'affetto della vergogna ci spinge a credere che sia "colpa" nostra, che ce lo meritiamo perché in qualche modo siamo stati "cattivi".

Quindi, l'emozione conosciuta come vergogna si compone di due fattori: la sensazione profondamente sgradevole dell'affetto della vergogna e le interpretazioni cognitive profondamente degradanti che le attribuiamo. È quello che definisco "il doppio colpo della vergogna". Un'imboscata coordinata alla testa e al cuore. Un attacco cognitivo e somatico che arriva a sopraffarci del tutto. Ecco di cosa parliamo quando parliamo di vergogna.

Il cervello trino

La distinzione tra i sentimenti e i pensieri della vergogna si può spiegare ricorrendo al modello del cervello trino proposto dal fisico e neuroscienziato Paul MacLean negli anni sessanta.² Questa teoria torna molto utile come mezzo per pensare all'evoluzione del cervello, alle linee generali del suo funzionamento, e soprattutto al modo in cui operano le emozioni. L'encefalo, per come è presentato in questo modello, contiene al suo interno tre iterazioni evolutive di se stesso inserite una dentro l'altra come in una matrioska, quasi che il vasto e complesso cervello umano si fosse sviluppato intorno alle proprie versioni precedenti.

Alla base c'è il *cervello rettiliano* primitivo, contenente strutture ancestrali come l'amigdala che regola la nostra reazione di lotta o fuga, un antico istinto di sopravvivenza che condividiamo con gran parte degli animali, inclusi i rettili. Da qui il nome.

Poi c'è il *cervello mammifero*, che sovrasta e include quello rettiliano ed è composto dal sistema limbico, adibito agli affetti, la porzione sentimentale delle nostre emozioni. È l'area del cervello che abbiamo in comune con i nostri cugini mammiferi. Da qui il nome.

E sopra tutti gli altri si trova il nostro *cervello umano*, formato dalla neocorteccia, la parte più moderna, "evoluita" e tipicamente umana del nostro encefalo. Da qui il nome. Include la corteccia prefrontale, che si ritiene regoli il pensiero razionale superiore, la logica e il linguaggio.

Usando il modello del cervello trino, possiamo considerare i nostri pensieri e i nostri sentimenti come se provenissero letteralmente da due cervelli diversi. È evidente che sono interconnessi, e sono entrambi "te", ma questa teoria aiuta a spiegare l'esclusiva interazione tra sentimento e significato da cui ha origine un'emozione. Il cervello cognitivo risponde alle sfumature e al pensiero razionale, e si fa rapidamente convincere da nuove prove logiche. D'altro canto, il cervello emotivo è più binario e reattivo. Il sistema limbico non è logico; funziona per immagini e sensazioni che vanno vissute per essere

² Paul D. MacLean, *The Triune Brain in Evolution*, Springer, Berlin 1990.

comprese. E il nostro cervello rettiliano è ancora più basilico, poiché funziona totalmente a un livello inconscio, ricorrendo ai meccanismi primitivi di ricompensa, sicurezza e sopravvivenza.

Diversi, cattivi e soli

Anche se le nostre emozioni sono una combinazione di sentimento e interpretazione, non si può dire che le persone diano letture radicalmente diverse di questi sentimenti. Com'è possibile che, in generale, la vergogna tenda a stimolare la convinzione di essere diversi, cattivi e soli? Il mio sospetto è che le nostre interpretazioni emotive non siano influenzate soltanto dalla cultura ma anche da determinati indicatori fisiologici, istintivi ed evolutivi che ci accomunano tutti quanti.

Noi esseri umani in fin dei conti siamo organismi viventi, e come ogni organismo vivente ci siamo evoluti per cercare di massimizzare la nostra sopravvivenza. Per rimanere in vita dobbiamo soddisfare tutti i nostri bisogni biologici basilari, inclusi nutrimento, idratazione e sonno. Abbiamo poi dei bisogni psicologici più astratti, quali significato, dignità e connessione. Per questo abbiamo la necessità di un sistema che ci motivi a *soddisfare* davvero questi bisogni. Una delle mutazioni che hanno senz'altro indotto i nostri antenati protomammiferi a rispondere ai propri bisogni è stato il graduale sviluppo dell'affetto, vale a dire dei sentimenti e delle sensazioni associate all'emozione. Si presume che nei primi tempi esistessero solo due affetti. In breve, il sentimento "sì" (affetto piacevole) e il sentimento "no" (affetto spiacevole). E probabilmente anche uno stato neutro, o non sentimento: l'equilibrio, l'omeostasi (nessun affetto).

Quando i nostri lontani antenati facevano cose che contribuivano a soddisfare i loro bisogni, i loro corpi li ricompensavano con il sentimento "sì". Un'amplificazione della piacevolezza del benessere fisico che erano intrinsecamente portati a replicare. Era il modo inconscio del loro corpo per dire: «Sì! Continua così e sopravviveremo!». Via via che il nostro cervello ha sviluppato facoltà cognitive superiori, siamo stati naturalmente portati a interpretare questa sensazione piacevole come: «Questo comportamento è *buono*».