

ODDIO, DIVENTO ROSSA

LA VERGOGNA PER L'IMPERFEZIONE. PER NON AVERE SUPERATO UNA PROVA. PER NON RIUSCIRE A FARSI AMARE. UN SENTIMENTO CHE PUÒ PARALIZZARE. MA PUOI VINCERLO

testo di Paola Scaccabarozzi - consulenza di Paola Gottardis, psicoterapeuta di Jonas Onlus a Trieste

Atutte sarà capitato, almeno una volta nella vita. È quella sensazione che ti attanaglia, da cui non riesci a liberarti. Percepisci le guance arrossarsi, ti senti a disagio, vorresti fuggire, nasconderti, scappare il più lontano possibile. È la vergogna che si sta impadronendo di te, del tuo corpo e della tua mente e, nonostante i tuoi ripetuti tentativi, non riesci a dominarla, è lei che fa da padrona indiscussa. I motivi possono essere i più disparati, ma la sensazione è sempre la stessa: totale impotenza. Ma la vergogna ha anche un'altra faccia, più positiva e confortante. Che cosa sarebbe, infatti, un mondo totalmente privo di imbarazzo? Se non sperimentassimo mai questo sentimento, saremmo anche meno umani.

Marta, 29 anni

"L'incubo è iniziato da ragazzina"

«È iniziato tutto con il liceo. Il solo fatto che ogni anno puntualmente arrivasse la primavera, stagione che tutto il resto del mondo attende con ansia, per me era una sorta di dramma esistenziale. L'avvento delle belle giornate significava svestirsi, togliersi di dosso la mia corazzina fatta di giubbotti, pantaloni larghi e maglioni oversize. Così ero costretta a fare ancora di più i conti con un corpo che non accettavo, anzi, detestavo. E il solo pensiero che le mie compagne di classe mi invitassero in piscina, mi terrorizzava. Ogni volta dovevo accampare una scusa, anche la più balzana, pur di sfuggire alla temutissima prova costume. Sono sempre stata un po' robusta, ero una di quelle bimbe cosiddette in carne, e poi, durante l'adolescenza, sono ingrassata ancora di più. Ne ho sempre sofferto terribilmente. Ora, quasi alla soglia dei trent'anni, non ho ancora risolto la questione. Non mi piaccio e mi vergogno da morire, soprattutto nell'intimità. Non ho un fidanzato, ho avuto qualche storiella finita male, forse per colpa di quei maledetti 75 chili per un metro e cinquanta

di altezza. Non riesco a perderli e me li sento cuciti addosso insieme a quel sentimento perenne e costante di vergogna».

IL PARERE DELLA SPECIALISTA. Alle donne capita spesso di vergognarsi del proprio corpo, perché lo si percepisce sempre come "imperfetto". Per superare i momenti di imbarazzo, Marta potrebbe prendere con più ironia i suoi lati deboli, cercando di sdrammatizzare i difetti e le imperfezioni. Al tempo stesso, potrebbe scoprire nuovi modi per esprimere la propria personalità, contando sulle qualità che sicuramente troverà in sé e che possono renderla unica e speciale.

Lucia, 34 anni

"Mi distruggeva l'idea di aver fallito"

«Quello sguardo è stampato nella mia mente assieme a quel tono di voce: "Signora, il periodo di prova è terminato, insieme alla sua collaborazione con la nostra azienda". Una doccia gelida, piovuta addosso di botto, senza alcun preavviso, dopo sei lunghi mesi di prova e un incarico ad alto livello. In quel momento ho capito, per la prima volta, che cosa significassero vergogna e fallimento. Sì, mi vergognavo all'idea di aver fallito, di tornarmene a casa con la coda tra le gambe e di dover raccontare ai miei familiari (cinque anni fa vivevo ancora con mamma e papà) che quel posto di lavoro era sfumato all'improvviso, in maniera del tutto inattesa. E la vergogna mi ha tenuto compagnia per lungo tempo. Ho cercato immediatamente un altro lavoro, ma durante il colloquio, quando mi si domandava come mai avessi abbandonato il precedente impiego, allora percepivo le guance rosse e calde. Non sapevo fingere, non volevo raccontare una bugia, ma mi vergognavo tanto, troppo, per essere stata licenziata».

IL PARERE DELLA SPECIALISTA. La professione offre un senso di appartenenza e di identità, oltre a una sicurezza economica. Rimettersi in gioco non è facile e proprio per questo è necessario che Lucia punti sulle proprie risorse personali, sulle sue singole

competenze. Infatti ogni persona, al di là del curriculum lavorativo, ha in sé delle caratteristiche importanti su cui contare: attitudine al lavoro di squadra, correttezza, capacità organizzativa, sono qualità molto importanti per presentarsi al meglio e realizzarsi nel nuovo posto di lavoro.

Anna, 25 anni

"Mia mamma mi mette a disagio"

«Quando arrivava mia mamma, facevo finta di non conoscerla. È una sensazione terribile che non auguro a nessuno. Ma era sempre così fuori luogo, inopportuna. Sembrava lo facesse di proposito: diceva sempre quello che non avrebbe dovuto dire, parlava quando avrebbe dovuto starsene in silenzio. È una di quelle persone che oserei definire imbarazzanti e ingombranti. Lo ammetto: mi vergognavo di lei. Sempre, in ogni situazione: quando andava a parlare con i miei insegnanti alle scuole medie, quando qualche mia compagna veniva a casa nostra, quando si era ammalata la madre della mia più cara amica. Poi sono cresciuta, ho imparato ad accettarla, anche se, ancora oggi, cerco di evitare le situazioni in cui potrebbe mettermi a disagio. Le sfuggo con grande abilità, ormai ho imparato, per forza, per sopravvivere alla vergogna».

IL PARERE DELLA SPECIALISTA Il rapporto madre-figlia è sempre molto complesso, certe volte faticoso. Quando era giovane, Anna ha dovuto sopportare una situazione per lei imbarazzante e adesso che è cresciuta è riuscita a prenderne le distanze. Le consiglio di sfruttare questo "distacco" per guardare sua madre con altri occhi, con meno severità, e incominciare ad accettarla per quello che è, pensando che non esiste né una mamma né una figlia perfetta.

Stefania, 39 anni

"Punto sempre sugli uomini sbagliati"

«Sono molto carina, dicono alcuni, addirittura accattivante, sostengono altri. Pare che io sia anche piuttosto intelligente e brillante, ma poco importa, visto che non ne combino mai una giusta. Le mie relazioni con l'universo maschile sono a dir poco tragiche. Scelgo gli uomini più impossibili del pianeta, è come se sfogliassi un catalogo e optassi, guarda caso, con una maestria incredibile, sempre per il peggio. Le mie amiche sostengono che gli uomini io li scelga con "il lanternino". Egoisti, traditori, adulatori privi di spina dorsale, sposati e insoddisfatti ma incapaci di prendere decisioni. Non sono così in grado di portare a termine una relazione degna di questo nome. Ho quasi quarant'anni e mi vergogno da morire quando penso alle mie infinite storie

che non mi hanno portata a nulla, quando mi rendo conto che i miei occhioni azzurri e la mia perfetta silhouette hanno contribuito ben poco alla mia felicità e molto al mio senso di inadeguatezza e alla vergogna che mi assale costantemente».

IL PARERE DELLA SPECIALISTA Molte donne sono come Stefania: carine, curate, indipendenti, piene di amici. Sul lato dell'amore, invece, un disastro dietro l'altro. Certo, mettersi con un buono a nulla può costituire una sfida, per vedere se si riesce a "redimere" il malcapitato. Il rischio però è quello di essere infelici e sentirsi sempre inadeguate. Suggerisco a Stefania di puntare su rapporti più profondi, con uomini dove sia possibile dare, ma anche ricevere.

NON SUBIRE, REAGISCI!

Comprendere che cos'è la vergogna non è semplice. Capire quali siano le situazioni in cui ci si sente maggiormente a disagio è fondamentale, imprescindibile, per tentare di dominare questo sentimento e non perdere il controllo di noi stesse. Ne parliamo con Simona Bani, psicoterapeuta*.

1. Che cos'è la vergogna?

Da un lato è una sorta di rispetto, timore, nei confronti di qualcuno che è riconosciuto come autorevole, avvertito come superiore a noi, per ruolo, estrazione sociale, età, o più semplicemente, perché se ne è innamorati. Dall'altro possiamo descriverla attraverso i suoi effetti: la paura di essere visti nella nostra parte peggiore, il desiderio di nascondersi, il senso di sprofondamento, di goffaggine, il rossore diffuso, lo sguardo basso, la voce tremante...

2. Quali sono le situazioni in cui più facilmente si prova, e perché?

È il corpo che maggiormente esprime la vergogna. Le donne possono testimoniare bene: quante volte si sono sentite a nudo, esposte, smascherate, di fronte a uno sguardo insistente? Quando si parla di vergogna al femminile, non è soltanto la paura di essere viste nel difetto, ma è il sentirsi oggetto dello sguardo altrui.

3. E se non provassimo mai imbarazzo?

Oggi è sempre più difficile che qualcuno arrossisca per timore, rispetto di chi sta di fronte a lui. Viviamo in un'epoca in cui i rapporti sembrano simmetrici, in cui sembra non esista più l'altro da considerare e temere. In Tv (i reality insegnano) non ci si vergogna di niente: del

proprio corpo, della sessualità, della propria storia personale. Ciò significa che non percepiamo più la differenza, la distanza tra il noi e l'Altro, distanza da salvaguardare e garantire.

4. Che fare quando proviamo un sentimento eccessivo?

L'obiettivo è riuscire a "far parlare" la vergogna, ascoltarla cercando di scoprirne le cause, fermandosi a pensare da quanto tempo la si prova, a seguito di quale evento, in quali situazioni. Non è però un'operazione facile perché spesso si trasforma in altri sentimenti: la colpa, la rabbia e la tristezza.

5. Il segreto per sopportare la vergogna?

L'ironia è un buon antidoto, l'autoironia ancora di più. Quando un soggetto riesce a ridere dei propri difetti, quando non li nasconde, ma se ne serve e li innalza a propria particolarità, il sentimento di vergogna tende a svanire.

6. Cambia in base all'età?

Da bambini ci si vergogna quando non ci si sente all'altezza di ciò che l'adulto ci domanda, da adolescenti perché non si riesce a controllare il proprio corpo in trasformazione. Da adulti ci si può vergognare per non essere diventati ciò che si avrebbe voluto. Infine, in età avanzata, torna l'ossessione del corpo perfetto.

* Simona Bani è psicoterapeuta e responsabile di Jonas Onlus (sede di Bologna). L'associazione si occupa anche di anoressia, depressioni, attacchi di panico (www.jonasonlus.it, info: 800453858). Simona Bani è autrice de I nuovi adolescenti. Cosa ci chiedono? (ed. Di Girolamo).