

# Mi vergogno... o fuggo o mi nascondo per non mostrarmi.

*L'educazione alla vergogna procura tanti problemi: il terrore a mostrarsi, la sensazione di intimità violata.*

*E si resta assetati di vendetta.*

Tante volte nella pratica professionale ho avuto a che fare con pazienti che presentano, alcuni, acuti **sentimenti di colpa**, altri, invece, **sentimenti di vergogna**.

I dati diagnostici mi dicono che i primi vengono da ambienti familiari in cui prevale la cultura della colpa e i secondi da famiglie caratterizzate dalla cultura della vergogna.

Quelli in cui prevale la cultura della colpa sono stati educati ad obbedire ai genitori sotto ricatto affettivo: "Se non obbedisci a mamma e papà, loro soffriranno molto e tu sei molto cattivo...".

Parole di questo tipo suscitano feroci sentimenti di colpa.

Quelli educati alla cultura della vergogna obbediscono ai genitori per il timore di essere derisi per comportamenti ritenuti sconvenienti e non da "grandi". Questo tipo di pazienti sentono che al proprio interno non c'è approvazione per ciò che pensano, che sentono, che stanno per fare, che vorrebbero dire.

Questo conflitto interno deriva dall'appartenere ad una famiglia soggetta al **conformismo sociale**:

l'educazione familiare gli ordina di tenere alti l'onore e l'immagine della famiglia e di non mettere in atto comportamenti che possano screditarne il "buon" nome.

Quali le conseguenze?

La paura della vergogna spinge queste persone ad evitare tutte i momenti che possono suscitare, limitando fortemente le possibilità di realizzazioni personali.

E' assordante per queste persone il grido interno a vergognarsi, e il **pudore** diventa eccessivo e impedisce di fare esperienze che permettano, poi, di sentirsi capaci di costruire una coppia.

In linea di massima queste persone si sentono costrette a rifuggire tutte le occasioni nelle quali vuole farsi notare per piacere. Per loro presentarsi in pubblico è come essere denudati, come se un segreto e l'intimità venissero violati.

L'infanzia vissuta nel sistema della vergogna lascia il timore dell'umiliazione e allora succede che si ha paura di tutte le situazioni in cui uno deve comparire, presentarsi e mostrare il proprio desiderio: per queste persone essere interrogato in classe o presentarsi a sostenere un esame sono momenti terribili per timore dell'insuccesso, ma soprattutto per paura di andare incontro a situazioni di vergogna sociale.

Da adulti queste persone sono giustamente **risentite, adirate ed assetate di vendetta** e hanno ragione: le umiliazioni subite gli provocano ancora vergogna ed un acuto desiderio di rivalsa e di vendicarsi.