

## Le misure della vergogna

Occorre distinguere quando si parla di vergogna. Le cose non sono più così semplici come una volta. Le regole del buon costume valgono se si rimane nell'ambito del quieto vivere, della quotidianità. Ma se si aspira ad altro, il parametro di giudizio è un altro, la cui misura non è determinata da moralità ma da popolarità, ricchezza, potere...

La vergogna è una forma di turbamento e di mortificazione che si prova in seguito ad azioni, pensieri, parole, propri o altrui, che si ritengono sconvenienti, indecenti, e che possono essere causa di rimprovero, di impaccio, di disonore. A differenza però dell'imbarazzo, che si sperimenta esclusivamente in presenza di altri, ci si può vergognare anche da soli e per lungo tempo; infatti la vergogna è segno della compromissione di una buona immagine di sé e conseguentemente dell'autostima: si ha un'immagine di se stessi inadeguata e inaccettabile e purtroppo è un'immagine nella quale si tende ad identificarsi abbastanza intensamente, e che quindi avrà anche delle ripercussioni in futuro. Vergognarsi del proprio corpo, della sua forma, della sua goffaggine o rigidità di movimento è un modo attraverso il quale si esprime la vergogna di sé, la propria non accettazione, il sentirsi inadeguati al giudizio proprio e altrui.

Innanzitutto il corpo viene utilizzato per esprimere la vergogna: si tende a nascondersi, si abbassano gli occhi, si avvertono palpitazioni, sudorazioni, rossore al viso e si parla in maniera incerta.

Ma la vergogna ci coinvolge e ci sconvolge



interiormente quanto esteriormente perché è il segnale della presa d'atto, della consapevolezza della rottura di regole di condotta personali e sociali, o comunque non condivise dalla società, per le quali possiamo essere valutati dagli altri in maniera completamente diversa da quella che avremmo voluto o che ci si aspettava. Le reazioni a questi sentimenti possono portare l'individuo a chiudersi in se stesso e a spingerlo, per evitare in futuro esperienze così umilianti e dolorose come quelle a cui porta il sottostare alla vergogna, a vivere di routine condivisa e rassicurante, di abitudini senza coraggio e senza aspirazione, a rinunciare a slanci, ideali e felicità. Si è indotti a pensare che per vivere bene in una società non bisogna mai vergognarsi e perciò si fa di tutto per non giungere a un tal punto, a vedersi sottoporre a una simile gogna. Perciò si evitano tutte quelle situazioni che potrebbero indurre noi o far pensare altri non solo a sfacciataggine, sfrontatezza, spudoratezza, immoralità, impudicizia, indecenza ecc. ma anche imprudenza, temerarietà, audacia, sogno, illusione, speranza... Insomma, la paura della vergogna induce a rimanere inchiodati a un principio di realtà condiviso e rassicurante, basato su regole ben codificate e pacificamente



riconosciute come appropriate a condurre una vita socialmente decorosa e rispettabile, e consiglia di non esporsi agli impulsi del desiderio e della fantasia o a ogni qual forma possa mostrarsi come contraria o sovvertitrice di consuetudine e sensatezza.

Questo discorso deve tener conto di un altro aspetto: che “la rinuncia” a questo tipo di vergogna non porti all’assunzione di altre forme di vergogna, cioè di una vergogna determinata da altri valori, come quello dell’aver successo in società, qualunque sia la causa, la ragione o la fortuna di questo successo. Secondo quest’ottica, non si prova vergogna se si è spudorati o senza ritegno, se questo ci dà “successo” in società, ci porta in alto, ci mostra capaci di emergere.

Occorre distinguere quindi, quando si parla di vergogna. Le cose non sono più così semplici come una volta. Le regole del buon costume valgono se si vuol rimanere nell’ambito del quieto vivere, della quotidiana mediocrità. Ma se si aspira ad altro, tutto questo viene superato da un parametro di giudizio più alto, la cui misura non è in moralità ma in popolarità, ricchezza, potere...

Ma se il parametro di giudizio rimane la socialità (quella positivamente intesa) e l’io in essa inserito, vale e vale intensamente il primo significato di vergogna, quello che abbiamo sperimentato fin da piccoli e a volte ci ha indotti ad abbassare gli occhi o ad arrossire. Perché la capacità di provare vergogna è molto utile alla persona perché la aiuta nella crescita personale



e nella società; a diventare un adulto equilibrato e di saldi principi, individuo tra individui che si riconoscono reciprocamente e reciprocamente concordano per uguali virtù, gli stessi ideali, i medesimi atteggiamenti; al contrario ci sarebbero soltanto soggetti cinici, sfacciati e spudorati, che esprimerebbero soltanto egocentrismo ed egoismo.

Oggi non sembriamo essere molto lontani da tutto questo: il sentimento della vergogna sembra essersi offuscato, se non perduto. Certo non è più così essenziale. Pertanto oggi l’incapacità di provare vergogna ha fatto perdere il senso di responsabilità e di dignità. Oggi ci si vergogna di vergognarsi perché ciò che si vuole nascondere è l’insuccesso, l’essere comuni, il rimanere nella massa, il non

essere notati...; il non avere successo perché non diversi e spudorati, perché senza personalità adeguata ad emergere. Quindi oggi la vergogna non costituisce più un freno all’esibizionismo di sé, al mostrarsi in qualsiasi situazione e a qualsiasi condizione. Il narcisismo ha accantonato la vergogna, l’ha

fatta recepire come un sentimento sminuente, l’ha indotta a vergognarsi di sé. E tutto questo non è percepito con smarrimento e mancanza, anzi viene incoraggiato, promosso, premiato. Sicuramente non viene sentito come una perdita.

Il rischio è quello di accorgersi troppo tardi che con la perdita della vergogna si rischia di smarrire il senso della civiltà.

Martina & Pau