

## Aspetti vitali della vergogna

Claudio Neri \*

«Perché [il] distacco della libido dai suoi oggetti debba essere un processo così doloroso resta per noi un mistero [...]. Noi vediamo unicamente che la libido si aggrappa ai suoi oggetti e non vuole rinunciare a quelli perduti, neppure quando il loro sostituto è già pronto. Questo [...] è il lutto.»

«Il lutto, [però,] per doloroso che sia, si estingue spontaneamente. [...] Allora la nostra libido è di nuovo libera (nella misura in cui siamo ancora giovani e vitali) di rimpiazzare gli oggetti perduti con nuovi oggetti, se possibile altrettanto o più preziosi ancora.»

S. Freud (1915)

Freud mette tra parentesi le parole che pongono l'inciampo. Molti di noi non sono più giovani. Ma vitali? Siamo tanto vitali da investire un nuovo oggetto d'amore?

### **Bion**

Mi è rimasto in mente un solo passaggio in cui Bion si occupa della vitalità. È in *Esperienze nei gruppi* (1961). Bion sta illustrando la situazione conflittuale dell'individuo preso in mezzo tra le due mentalità collettive del Gruppo di lavoro (gruppo razionale) e del Gruppo in assunto di base (gruppo primitivo). Se l'individuo aderisce eccessivamente alla mentalità del Gruppo di lavoro, si sente perseguitato da un senso di aridità e scarsa vitalità. Si sposta allora maggiormente verso il Gruppo in assunto di base. In questa posizione, però, avverte di perdere la propria autonomia di pensiero e non riuscire più ad avere sentimenti personali.

Una riflessione su questo brano di *Esperienze nei gruppi* ci fornisce una prima indicazione importante. L'immersione dell'individuo negli strati più primitivi della mentalità di gruppo (Gruppo in assunto di base), può fornire un senso di accresciuta vitalità. La ricerca di vitalità come fuga dalla mentalità di Gruppo di lavoro (dalla responsabilità, dallo sforzo di collaborare con gli altri e dallo impegno intellettuale),

---

\* Presentato al Centro Internazionale Studi Psicodinamici della personalità (CISPP), nell'ambito della serie di incontri su "Dolore e memoria: trasformazioni vitali", Venezia – sabato 3 marzo 2018.

però, causa la perdita delle sue qualità più evolute. La vitalità che deriva dalla mentalità del gruppo in assunto di base è dunque una vitalità cieca.

### **Gli Iatmul**

Il conflitto tra arida razionalità e cieca vitalità deve essere affrontato e regolato da ogni individuo ed anche da ogni comunità.

Le diverse comunità e culture hanno trovato modalità differenti per individuare un punto di equilibrio tra questi due poli. Ognuno di noi, d'altronde, ha potuto notare come la vitalità sia fortemente connessa alla cultura di appartenenza. La vitalità assume forme diverse in Argentina, in Italia e in Svizzera.

Gli Iatmul della Nuova Guinea vivono in case molto semplici, hanno pochi utensili, non possiedono particolari capacità nel produrre oggetti o nel commercio, ma hanno sviluppato un funzionale sistema di interazione sociale. Margaret Mead (1977, posizione 579 dello e-book) li descrive come:

«Un popolo di persone allegre, irresponsabili e vigorose, che stanno sempre ridendo oppure gridando piene di rabbia. I due tipi di comportamento sono più o meno alternativi e sembra che diano loro pari soddisfazione [...]. Quando un uomo o una donna esce dai gangheri, gli astanti si fanno intorno e sghignazzano all'orecchio uno dell'altro, sentendosi rassicurati dal fatto che il loro è un mondo in cui uno può perdere il controllo. Gli Iatmul si godono la rabbia più di qualunque altra popolazione che io ho incontrato.»<sup>1</sup>

### **Il mito di Anteo**

Proseguirò la mia sintetica presentazione della vitalità con altre due osservazioni.

La prima riguarda il rapporto di un individuo dotato di vitalità con una riserva di forza e di vita che è sua, ma che contemporaneamente è anche non interamente sua.

La seconda è relativa al suo rapporto con le persone che gli stanno intorno e che sono affettivamente importanti per lui.

La riserva di forza e vita - cui ho appena accennato - è una sorta di polmone ausiliario, cui la persona può fare ricorso, quando deve resistere ancora un po' in condizioni avverse; oppure, quando deve recuperare energia dopo avere affrontato un trauma o attraversato una situazione di crisi.

Il mito di Anteo illustra efficacemente ciò che intendo dire. Il gigante Anteo - figlio di Poseidone e di Gea, la madre terra - era praticamente invincibile, perché ogni volta che toccava la terra e riprendeva quindi contatto con la madre, recuperava per intero le sue forze.

La vitalità dipende anche dal nostro rapporto con un "oggetto" (la madre-terra, una persona, un ideale, un'attività) in cui sono riposte gioia e capacità di rasserenare. Un "oggetto" che ha il dono di rigenerarci e farci trascendere guai e *défaillances*.

Quale era la fonte che permetteva a Salomon Resnik, anche a novanta anni, di alimentarsi di fiducia e gioia di vivere?

Io penso che fosse l'incontro con la persona, con ogni singola persona e con gruppi di persone. Mentre per alcuni l'incontro e il rapporto sono stancanti e impegnativi, per Resnik erano un bagno rigenerante.

Questo derivava da una sua attitudine costituzionale cordiale, ospitale e generosa. Era, però, anche risultato di una lunga riflessione su che cosa si può intendere per persona.

«[Domanda:] “Qual è la sua opinione sulla condizione della psicoanalisi in Italia?”

[S. R.]: “Parto dal fatto che la mia è una disciplina che cerca di trovare una logica in quello che logico non è, introducendo una dimensione di comprensione dell'incomprensibile, come quella del sogno. E quindi necessita di continuo dialogo con la persona, meno di teoria. Ecco, credo che in Italia ancora troppo sia affidato al libro e al convegno e poco al confronto diretto con l'individuo.”

[Domanda]: “Quando parla di continuo dialogo con l'individuo, fa riferimento anche alla sua pratica di psicoanalista?”

[S. R.]: “La nozione di [individuo o meglio] persona è in relazione con il processo attraverso il quale l'individuo prende coscienza della propria esistenza, sempre in rapporto all'esistenza di un altro”.

[Domanda]: “Se ho capito esattamente: la persona si costituisce attraverso un processo di personalizzazione? Questo processo può avvenire attraverso una psicoanalisi?”

[S. R.]: “Si tratta di penetrare e fare luce in uno spazio di vita estremamente privato. Sono quindi necessari cautela, rispetto, e capacità di mantenere la giusta distanza e operare le mediazioni necessarie per uno svolgimento positivo della pratica psicoanalitica.”

[Domanda]: “Può avvenire anche il processo inverso?”

[S. R.]: “[Sì. Vi sono vari livelli di dissoluzione o *dis-personalizzazione* psicotica.” (Chianelli 2008)»

## **Entusiasmo**

La seconda osservazione, che completa la mia definizione di vitalità, è relativa alla capacità di provare e mostrare entusiasmo.

Una persona, che riesce ad entusiasinarsi per la prestazione di un atleta, la visione di un'opera d'arte o l'incontro con un amico, non soltanto si ricarica (come il gigante Anteo), ma diventa più luminosa. Il suo entusiasmo traspare.

L'entusiasmo che prova e manifesta può essere all'origine di condivisione e di una sorta di positivo contagio, ma può anche suscitare invidia e contrarietà nelle persone che le sono vicine.

L'individuo che si è entusiasmato - e che per fare questo, ha dovuto necessariamente lasciare da parte alcune delle sue abituali difese sociali - rimane esposto alla possibilità di venire fatto oggetto di attacchi ridicolizzanti o di manovre tese a sminuirlo e smontarlo.

Questi attacchi non sono causati soltanto dall'invidia. Come ho detto, l'entusiasmo è contagioso. Le persone, che si trovano nella prossimità di una persona entusiasta, possono non tollerarla. L'effetto-contagio, che promana da lei, può metterle a rischio di perdere il loro assetto ed equilibrio. Persone depresse o molto controllanti, ad esempio, possono avvertire che l'entusiasmo potrebbe attivare un aspetto di loro stesse che debbono tenere rigorosamente a bada (Greenson 1962).

Una persona capace di entusiasmo, per conservarlo, deve dunque essere in grado di non soltanto di gestire la turbolenza interna causata da questa condizione, ma anche gli eventuali attacchi che le possono venire da altri.

### **Vitalismo e carenza di vitalità**

La presenza delle caratteristiche di cui ho parlato - avere a disposizione una fonte extra di energia e di essere capace di entusiasinarsi - permette di differenziare la vitalità dalla pseudo-vitalità (vitalismo, iperattività nevrotica, stati ipomaniacali).

Un altro modo per operare questa distinzione è prendere in considerazione l'ansia, un'ansia che viene spesso riversata sugli altri. Un individuo a prima vista può apparire molto vitale, ma ad un'osservazione più attenta si mostrerà come qualcuno che è spinto non dalla gioia, ma da un'ansia che non gli dà tregua.

In analisi, è frequente incontrare persone sofferenti di questo tipo di forzata pseudo-vitalità. Ancora più frequente è ricevere richieste d'aiuto da pazienti che conducono un'esistenza grama, sotto il pesante fardello di un sentimento di poca vitalità e di continua perdita dell'autostima.

La condizione di sentirsi poco vitale è stata messa in rapporto con diversi quadri dinamici e psicopatologici: pregressa depressione infantile, processo del lutto non completato e conseguente perdurare della malinconia (Freud 1895, Neri 2005); disturbi narcisistici (Mitchell e Black 1995, Meterangelis 2011); identificazioni alienanti e difese Falso-Sé (Tagliacozzo 1989, Faimberg 2005).

Ognuno di questi approcci ha apportato conoscenza ed utili strumenti per affrontare una o un'altra faccetta di questa condizione. Io mi concentrerò su un aspetto particolare: le situazioni nelle quali sentirsi poco vitale è dovuto alla difficoltà ad accedere a fonti di rifornimento della vitalità; e questa, a sua volta, dipende da un senso di vergogna accompagnato da paura e forte disagio.

L'insorgere di vergogna, paura e disagio può essere così intenso da impedire la presa di contatto con alcune essenziali fonti di rifornimento del senso di essere vivo e vitale: la sessualità, l'espressione e fruizione degli affetti, un positivo rapporto con il proprio corpo e con le altre persone (Orange 2013).

### **Jane Seymour e il re**

Non presenterò una narrazione clinica, ma un brano tratto da un romanzo di Hilary Mantel (2012). La situazione delineata dalla scrittrice è questa. Il re si è invaghito di Jane Seymour, una giovane aristocratica. Jane non è particolarmente bella, non è molto brillante, sa appena leggere e scrivere. Ha però un'indole docile e gentile, che successivamente le varrà l'appellativo di "Jane la Pacifica". Il re inizia a farle una

corte serrata. È pronto a presentarle una formale proposta di matrimonio. Insorge, però, un'imprevista difficoltà: Jane non è lusingata dalla corte del re e dalla possibilità di sposarlo, ma terrorizzata.

«È la fine di marzo. Donna [Jane] Seymour, in preda al panico, [incontra Thomas Cromwell,] il Segretario [del re ...].  
“Ecco la mia difficoltà”, dice Jane. [Si ferma e] lo guarda come una pazza.

Forse - pensa [Cromwell] - questo è tutto quello che intende dire: [“Ecco la mia difficoltà”].

Jane [invece] continua: “Non si riesce ... Sua Grazia, Sua Maestà, non si riesce neanche un momento a dimenticare chi è, anche se lui lo esige. Più dice, ‘Jane, io sono un vostro umile corteggiatore’, meno umile è, ... ovvio. E pensi sempre, e se ora smette di parlare e devo dire qualcosa io? Mi sembra di camminare su un cuscino di spilli appuntati al contrario. Continuo a pensare, mi abituerò, la prossima volta andrà meglio, ma appena il re comincia, ‘Jane, Jane ...’, mi sento estenuare i nervi come una gatta scorticata. Ne avete mai vista una, signor Segretario? Io no. Però penso che se dopo questo poco tempo lui mi incute timore ...”.

“Lui vuole incutere timore”. [Dice Cromwell.] Insieme alle parole arriva la verità che contengono.

Ma Jane è troppo presa dalle sue difficoltà per ascoltare. “... se mi incute timore adesso, come sarà vederlo tutti i giorni?”. S'interrompe. “Già, signor Segretario, voi lo sapete, lo vedete davvero quasi tutti i giorni. Però, secondo me, non è lo stesso.”»<sup>ii</sup>

Il re ha diritto di vita e di morte. Jane ha soltanto la possibilità di ritrarsi e restare bloccata. Pure, è Jane a trovarsi in una condizione migliore per negoziare un possibile incontro tra due persone che sono ambedue in difficoltà. Jane sa di sentirsi come una gatta scorticata e questo le consente di intuire come si può sentire il re. Jane è senza pelle; il re - per parte sua - non depona neanche per un istante la sua regalità. Non si toglie l'armatura, neanche per andare a letto. Non consente che neppure gli altri se ne dimentichino, sia pure per un momento (Bernabei 2016).

Sono due difese opposte, ma che cercano di contrastare una stessa paura. Farsi avvicinare - nella propria nudità di essere umani - comporta il rischio, anzi comporta l'altissima probabilità di essere ridicolizzato, ferito crudelmente, forse annientato.

È questo il nucleo più nero ed amaro della vergogna.

La vergogna però ha anche un'altra natura. È manifestazione di una turbolenza interna che accompagna la maggioranza delle esperienze di contatto con fonti della vitalità e con la vitalità stessa.

Tanto Jane, quanto il re avrebbero bisogno di questo secondo tipo di esperienza; avrebbero la necessità di un contatto e di una vicinanza apportatori di vitalità. Per

consentirselo, però, dovrebbero riuscire a costruire - ciascuno per suo conto e possibilmente anche insieme - una pelle psichica: una pelle capace contemporaneamente di proteggere e mettere in contatto. Didier Anzieu ha parlato di *Io-Pelle* (1985). Freud, ne *L'Io è l'Es* (1923, p. 488), scrive.

«L'Io è innanzitutto e soprattutto un Io corporeo.»

«L'Io deriva in ultima analisi da sensazioni corporee, principalmente da quelle che scaturiscono dalla superficie del corpo.»

### **Che fare?**

Cosa dovrebbe fare lo psicoanalista, quando la vergogna ed il corteo di imbarazzo e paura sono così intensi da impedire ad un suo paziente o ad una sua paziente di accostarsi ad esperienze vitalizzanti?

Io penso che debba fare ricorso soprattutto a pazienza, tranquillità e capacità di creare un'ambiente sicuro (Pallier e Soavi 2012). Infatti, quando un paziente o una paziente stanno troppo male, non possono tollerare neanche una *vis* curante ed una eccessiva vitalità da parte dell'analista. Si sentirebbero malamente vergognosi e senza pelle.

Dopo molta pazienza e cautela, con il trascorrere di un tempo che può essere anche molto lungo, arriverà il momento in cui il paziente o la paziente porteranno spontaneamente in seduta e nella relazione il loro sentimento di vergogna. Accadrà quasi per caso, anche se effettivamente è il risultato di un lungo lavoro. Alla lettera, il paziente o la paziente potranno portare in seduta il loro sentimento di vergogna, non soltanto parlarne. Bion - impiegando il linguaggio che gli è proprio - valorizzerebbe questo momento dicendo: “Diversamente dalla matematica e dalla storia, la psicoanalisi è una disciplina che ha la necessità della presenza dell'oggetto per operare.”<sup>1</sup>

È necessario allora, prima di tutto, che lo psicoanalista sia in grado di differenziare la emergenza della vergogna, dalle precedenti rituali dichiarazioni di pochezza e disagio. Queste testimoniavano la presenza di una carente autostima, ma erano anche e contemporaneamente un modo per auto-criticarsi e per distanziare l'altro. Impedivano, cioè, l'ingaggio del paziente in una relazione più ravvicinata con se stesso e con l'analista.

L'emergenza di questo spontaneo sentimento di vergogna è diverso anche dalle precedenti esperienze che erano imbevute di paura e angoscia. È un sentimento vivo, ricco di sensazioni e vissuti corporei. Per il paziente o la paziente, è una conquista accedervi e portarlo in seduta.

L'analista dovrebbe limitarsi a condividere questa esperienza, non dicendo o facendo nulla che renda più difficile per il paziente gestirla. Soltanto successivamente, quando ve ne sarà la possibilità, egli darà un segno di riscontro, accennando in termini positivi

---

<sup>1</sup> Cito a memoria.

e di apprezzamento al comparire della vergogna, come un passo in avanti nel lavoro analitico (Amati, p. 112).

Infine, l'analista e l'analizzando o l'analizzanda potranno completare il processo, cercando di capire quali siano state le esperienze traumatiche che gli/le avevano reso così difficile mostrarsi come una persona viva, che ha un corpo, prova sensazioni e desideri; e dunque anche paura e vergogna. In questo modo, cercheranno di modificare la situazione del paziente che da un lato ha bisogno di esperienze di vitalità e dall'altro deve vietarsele e retrocedere (Morrison 1989).

## Bibliografia

- Amati Sas (1998) Recuperar la vergüenza. In *Violencia de Estado y Psicoanálisis*. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina. ; [trad. it. Recuperare la vergogna. In *Violenza di Stato e. Psicoanalisi*, Napoli, 1994].
- Anzieu, D. (1985). *Le Moi-Peau*, Paris: Dunod. [trad. it. *L'Io-Pelle*, Roma: Borla, 1987].
- Bernabei, M. (2016). *Forms of Vitality of Daughters/Sons, Parents and Therapist: Cooperation, Negotiation, Conflict*, presentato alla Conference Iarpp su “The Arts of Time: Relational Psychoanalysis and Forms of Vitality in Clinical Process” (Roma, 9-12 giugno 2016).
- Bion, W.R. (1961). *Experiences in Groups*, London: Tavistock. [trad. it. *Esperienze nei gruppi*, Roma: Armando, 1986].
- Bion, W.R. (1985). *Seminari Italiani*. (Edited by F.Bion). Roma: Edizioni Borla. [Engl. Tr. *The Italian Seminars*. London: Karnac, 2005].
- Brandshaft B (1993). To Free the Spirit from it's Cell. in Goldberg A. *The Widening Scope of Self Psychology*, Hillside N.J. and London : The Analytic Press. Pubblicato anche in Stolorow RD, Atwood GE, Brandshaft B (1994). *The Intersubjective Perspective*. New Jersey : Jason Aronson. [trad. it. Liberare lo spirito dalla sua cella. In Stolorow, R.D., Atwood GE, Brandshaft B. *La prospettiva intersoggettiva*. Roma : Borla, 1996].
- Carrère, E. (2001). *L'Adversaire*. Paris : Gallimard. [trad. it. *L'avversario*. Milano : Adelphi, 2011]
- Chianelli, G. (2008). Il conflitto creativo di Salomon Resnik. *La Repubblica* (21 agosto).
- Faimberg, H. (2005). *The Telescoping of Generations: Listening to the Narcissistic Links Between Generations*. London: Routledge.
- Freud, S. (1895). Minuta G.: Malinconia, citato secondo Corrao, F. (1986). Il concetto di campo come modello teorico, in *Orme* (II°). Milano : Cortina editore, 1998.
- Freud, S. (1915). Caducità. OSF, 8.]
- Freud, S. (1923). Das Ich und das Es. G.W. 13. [trad. it. L'io e l'Es. OSF, 9.]



- Gaburri, E. (2002). Comunicazione personale.
- Greenson, R.R. (1962). On enthusiasm. *J. Amer. Psychoanal. Assn.*, 10:3-21.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?*, Chicago : University of Chicago Press. [trad. it. *La cura psicoanalitica*. Torino: Bollati-Boringhieri, 1986].
- Mantel, H. (2012). *Bring Up the Bodies*. London : Harper Collins. [trad. it. *Anna Bolena, una questione di famiglia*, Roma : Fazi editore, 2013].
- Mead, M. (1977) *Letters from the field, 1925-1965*. citato secondo Mark, J. (1999) *Coming of Age in America*. Oxford : Oxford University Press.
- Meterangelis, G. (2011). *La Vergogna e le organizzazioni narcisistiche patologiche*. Sito Web del Centro di Psicoanalisi Romano. [http://www.centropsicoanalisiromano.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=146:qla-vergogna-e-le-organizzazioni-narcisistiche-patologiche&catid=34:convegno-qrifugi-della-menteq-1-2-ottobre-2011&Itemid=45](http://www.centropsicoanalisiromano.it/index.php?option=com_content&view=article&id=146:qla-vergogna-e-le-organizzazioni-narcisistiche-patologiche&catid=34:convegno-qrifugi-della-menteq-1-2-ottobre-2011&Itemid=45)
- Mitchell, S.A. & Black, M.J. (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. New York: Basic Books.
- Morrison, A. P. (1989). *Shame: The Underside of Narcissism*. Hillsdale, N.j.: Analytic Press.
- Neri, C. (2002). La condivisione del dolore. *Quaderni di Psicoterapia Infantile*, 44:85-97.
- Neri, C. (2015). A long meeting with Bion. In Civitarese, G. e Levine, H.B. (Eds.). *The W.R. Bion Tradition*. London : Karnack.
- Neri, C. (2016), Aspetti vitali della vergogna, *Koinos: Gruppo e Funzione Analitica*, IV (2), 87-96.
- Orange, D. (2013). Unsuspected Shame: Responding to Corpt's 'Peasant in the Analyst's Chair: Reflections, Personal and Otherwise, on Class and the Forming of an Analytic Identity'. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 8:70-76.
- Pallier, L.M. e Soavi, G.C. (2012). *La vergogna. Difficoltà nella sua analisi*. Sito Web del Centro di Psicoanalisi Romano. <http://www.centropsicoanalisiromano.it/archivio-lavori-scientifici/archivio-storico-dal-2001-a-oggi/290-la-vergogna-difficolta-nella-sua-analisi.html>.

Snell, R. (2015). W.R. Bion: his cultural, national, and historical background, and its impact on his thinking. In Civitarese, G. e Levine, H.B. (Eds.). *The W.R. Bion Tradition*. London : Karnack.

Stern, D. (2010). *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford: Oxford University Press. [trad. it. *Le forme vitali. L'esperienza dinamica in psicologia, nell'arte, in psicoterapia e nello sviluppo*. Milano : Cortina editore, 2011].

Tagliacozzo R (1989) Il bambino rifiutato: falso sé, mantenimento e rottura; angoscia del vero sé. Riflessioni sulla depersonalizzazione. *Rivista di psicoanalisi*. 4, 4, 843:865.

---

<sup>i</sup> «A gay, irresponsible, vigorous people, always either laughing or screaming with rage. The two types of behaviour are more or less alternative and seem to give them about equal satisfaction. . . . When anyone loses his or her temper, the bystanders stand about, grinning from ear to ear, feeling reassured that this is a world in which people can lose their tempers HARD. They enjoy anger more than any people I have ever seen.» La traduzione è mia.

<sup>ii</sup> «It is the end of March. Mistress Seymour, stricken with panic, seeks an interview with Mr Secretary; it is set up by Sir Nicholas Carew, though Sir Nicholas himself is absent, not yet ready to commit himself to talks. Her widowed sister is with her. Bess gives him a searching glance; then drops her bright eyes.

‘Here is my difficulty,’ Jane says. She looks at him wildly; he thinks, maybe that’s all she means to say: here is my difficulty.

She says, ‘You can’t . . . His Grace, His Majesty, you can’t for one moment forget who he is, even though he demands you do. The more he says, “Jane I am your humble suitor,” the less humble you know he is. And every moment you are thinking, what if he stops talking and I have to say something? I feel as if I’m standing on a pincushion, with the pins pointing up. I keep thinking, I’ll get used to it, next time I’ll be better, but when he comes in, “Jane, Jane . . .” I’m like a scalded cat. Though, have you ever seen a scalded cat, Master Secretary? I have not. But I think, if after this short time I’m so frightened of him –’

‘He wants people to be frightened.’ With the words arrives the truth of them. But Jane is too intent on her own struggles to hear what he has said.

‘– if I’m frightened of him now, what will it be like to see him every day?’ She breaks off. ‘Oh. I suppose you know. You do see him, Master Secretary, most days. Still. Not the same, I suppose.’ (Mantel 2012, pp. 210-11)»