



# DIALOGHI ADLERIANI

OSSERVATORIO DI PSICOLOGIA INDIVIDUALE CONTEMPORANEA DELL'ISTITUTO ALFRED ADLER DI MILANO

**VERGOGNA E GELOTOFOBIA:  
NOTE E COMMENTI SU IMPORTANTI SENTIMENTI UMANI**

MICHAEL TITZE

## **I. Emozioni e sentimenti**

---

Le emozioni costituiscono il principio organizzativo dei processi mentali: esse non sono concepibili in un'ottica di separazione in quanto si estendono in tutta la globalità fisico-psichica dell'uomo. Le emozioni, infatti, sono intimamente associate a sensazioni corporee. C'è una differenza, tuttavia, tra *emozioni primarie* e loro *percezione cosciente*, in questo caso si può parlare di *sentimenti (secondari)*. La *percezione cosciente di un'emozione*, come un sentimento, è un *processo secondario*.

Le *emozioni primarie* sono quelle che sentiamo come la prima risposta ad una situazione emozionante. Quindi, se ci sentiamo minacciati, possiamo avvertire paura. Quando ascoltiamo qualcuno parlare di morte, possiamo provare tristezza. Tutte queste sono reazioni *inconsapevoli o istintive*. Emozioni primarie tipiche includono la paura, la rabbia, la tristezza, il disgusto e la gioia (Titze, 1983, 2011).

## **II. Sentimenti secondari**

---

I *sentimenti secondari* sono conseguenti alle *emozioni primarie*. *Sentimenti secondari* tipici sono la vergogna, il senso di colpa e l'orgoglio. Per provare questi sentimenti la persona in questione deve essere *consapevole di se stessa*: ciò presuppone la capacità di costruire un'*autoimmagine*. Pertanto, i *sentimenti secondari* possono anche essere denominati *sentimenti auto-coscienti*.<sup>1</sup>

I *sentimenti autocoscienti* implicano come preconditione il saper:

- valutare il comportamento proprio (valutazione del Sé totale);
- distinguere tra una condotta permessa e non permessa: ciò è solamente possibile, se la persona in questione abbia interiorizzato le norme, le regole e gli obiettivi del proprio ambiente sociale;
- comprendere le condizioni del successo e del fallimento nella vita (capacità di autocritica).

## **III. La vergogna ed il sentimento di colpa come tendenze autocritiche e protettive**

---

I sentimenti di vergogna e di colpa sono, in primo luogo, *sentimenti autocritici*. Essi rappresentano un elemento decisivo del nostro apparato morale, influenzando il legame tra norme morali e comportamenti adattati a queste norme. L'*auto-punizione* è parte costituente di questi sentimenti, la cui funzione si esprime chiaramente nella vergogna, che intreccia sentimenti di umiliazione, di sconfitta, di trasgressione, di inferiorità e di alienazione. Pertanto, una persona che prova vergogna si sente debole e impotente.

D'altra parte, in particolare la vergogna è un segnale emotivo con una funzione protettiva dal "rifiuto" sociale. Essa potrebbe attivarsi quando il Sé è sovraesposto. Perciò, la vergogna custodisce

---

<sup>1</sup> Il bambino acquisisce la capacità di formare un concetto di se stesso tra i 18 e i 36 mesi.

anche il confine del riserbo e l'intimità, mentre il senso di colpa limita l'espansione del potere.

La vergogna rappresenta *lo sguardo incorporato* delle persone di riferimento. La colpa, invece, raffigura la loro *voce incorporata*. Entrambi questi sentimenti sono inseparabilmente connessi con lo sviluppo della coscienza del Sé. Pertanto, abbiamo dentro di noi simultaneamente un *procuratore* ed una *difesa*.

#### **IV. La vergogna del corpo (pudore)**

---

La vergogna del corpo aiuta a segnare e a mantenere i confini della dignità fisica imposti dalle norme morali. Queste norme sono legate al tabù universale della nudità. La vergogna del corpo implica che:

- si sperimenti o si anticipi la consapevolezza dolorosa di essere oggetto di un'osservazione avida o offensiva da parte di altri;
- questa consapevolezza sia collegata alla nudità fisica;
- ci sia la convinzione che, da parte degli altri, ci possa essere una reazione negativa a ciò che sia stato esposto;
- stia sorgendo il desiderio conseguente di ritirare o di nascondere l'imbarazzante corpo nudo.

Una persona che non rispetti questa norma universale rischia di essere percepita come indecente e impudica. Ciò, d'altra parte, è collegato con il fenomeno della *colpa*.

#### **V. Il senso di colpa**

---

I sensi di colpa e di vergogna evolvono nel corso del processo di *auto-valutazione*. Però, in contrasto con la vergogna, il senso di colpa indica che il comportamento specifico o le azioni particolari di una persona devono essere considerati negativamente.

La colpa viene comunicata verbalmente, per mezzo di un'argomentazione razionale. Questo non sarà possibile fino a quando il bambino non sarà in grado di comprendere i messaggi verbalizzati. Quindi, i sensi di colpa sono legati alla *parola parlata*: al ciò che è stato imparato attraverso *l'udito*.

#### **VI. La vergogna di se stesso**

---

La vergogna di se stesso è un sentimento doloroso. Essa sorge quando l'individuo si sente valutato negativamente da altri esseri umani. Questa valutazione negativa è interiorizzata nel corso dell'ontogenesi. Di conseguenza avviene che la persona in questione tende, in linea di principio, a valutare se stesso in modo negativo. In tal modo, egli arriva alla conclusione di "valere" meno rispetto ai propri compagni. In fin dei conti, la persona che si vergogna cronicamente precipita fuori dalle proprie relazioni interpersonali e sperimenta un'auto-svalutazione elementare.

La vergogna di se stesso significa "Io (come una persona intera) sono cattivo", "Chi sono io come una persona?" (Nel caso di sensi di colpa questa domanda è solo di importanza secondaria). La vergogna può portare a pensieri come "Sono così stupido, sconsiderato, indifferente, inferiore. Io non sono buono. C'è qualcosa di sbagliato dentro di me! Ho una terribile personalità!".

Pierre Janet (1919) ha parlato della “Obsession et impulsion de la honte de soi”. Egli scrive: «Il paziente soffre per sempre a causa della convinzione che tutto ciò che lui sta facendo e tutto ciò che riguarda la sua personalità o una parte di sé sia cattivo. Questo fatto essenziale ho chiamato il *sentiment d'incomplétude*» (p. 241).

“Honte de soi” connota in francese una sorta di vergogna che è legata al Sé intero. Così, il *sentiment d'incomplétude* è un'espressione di auto-critica collegata col Sé.

Alfred Adler (1912) ha riconosciuto il *sentiment d'incomplétude* di Janet come predecessore delle sue nozioni di “sentimento d'inferiorità” che si evolve in “complesso d'inferiorità”. Adler dichiara in questo contesto che ogni motivazione umana può essere ridotta ad un impegno generale per superare sentimenti d'inferiorità (Titze, 1983).

Tabella 1: Confronto di vergogna e di colpa (Blankenburg, 1997, p. 54)

<b>VERGOGNA</b>	<b>COLPA</b>
▶ riferito a <i>immagini</i>	▶ riferito a <i>valori</i>
<b>APPARENZA/ESSERE</b>	<b>AZIONE/COMPORAMENTO</b>
▶ di fronte agli altri legato al <i>senso della vista</i> (percezione del viso) meno razionale	▶ nei confronti di un dovere morale legato al <i>senso dell'udito</i> (comandamenti educativi) comprensibile in modo razionale
<b>ONTOGENETICAMENTE</b>	
▶ presto	▶ in seguito
<b>SPONTANEITÀ</b>	
▶ “come essere paralizzato”	▶ solo funzionalmente inibito
▶ non controllabile	▶ più controllabile
▶ legato alle esperienze attuali	▶ legato alle esperienze passate

## VII. La genesi della vergogna primaria

La *vergogna primaria* si riferisce ad una schiacciante esperienza infantile che comprende la sensazione di non essere “amabile”. Questo va di pari passo con la paura di essere abbandonato e di essere condannato alla solitudine e all'alienazione (Titze, 1995; Wurmser, 1981).

La *vergogna primaria* è vissuta emotivamente nelle prime (parzialmente pre-verbali) fasi di socializzazione. Questo avviene nel quadro delle interazioni immediate con le persone di riferimento che si comportano in modo scostante, scettico e completamente disinteressato. Di conseguenza, un senso fondamentale d'inadeguatezza o “inferiorità” può essere sentito da un bambino piccolo che non riesce a evocare una risposta empatica da parte della madre.

Questa *vergogna primaria* va di pari passo con un'esperienza profonda d'insufficienza, disapprovazione e annientamento davanti agli sguardi critici, sprezzanti o astiosi. La vergogna è, naturalmente, collegata con la domanda: “Come appaio agli altri? Che tipo d'impressione loro avranno di me, mentre

mi guardano?”. La risposta corrispondente si trova, in modo autentico, nell’espressione facciale delle parti sociali. Quando il viso dell’altro è oscurato o sembra ghiacciato, la risposta positiva (che è assolutamente necessaria per lo sviluppo della fiducia nel bambino) è assente. In questo caso, si manifestano molto spesso conseguenze negative, come ad esempio l’impulso di allontanare la propria faccia.<sup>2</sup>

Per il bambino, un contatto permanente con occhi vuoti o pieni di rifiuto è, **di solito, accompagnato** da una faccia pietrificata e inespressiva, come il volto di una sfinge. Quest’immagine viene internalizzata inconsciamente dal bambino come “oggetto interno” e genera, nel corso della futura biografia, una vergogna patologica. Quest’immagine, corrispondentemente, viene proiettata, esternalizzata sulle persone di riferimento attuali che sono “provocate” inconsciamente affinché anche loro si comportino in modo vergognoso.<sup>3</sup>

### **VIII. L’oggettivazione vergognosa nello sguardo sprezzante**

Per Jean-Paul Sartre (1943), negli incontri con l’altro c’è sempre un conflitto: guardando me, l’altro mi sta trattando come un oggetto. Quindi, vengo oggettivato in questo sguardo. Riconoscendo che lo sguardo dell’altro è diretto verso me stesso, questo sguardo provoca un’alienazione, perché non ho alcun controllo su quali tratti caratteriali gli altri mi attribuiscono, mentre mi guardano.

Nel mentre qualcuno viene colto dallo sguardo giudicante dell’altro, il suo corpo vivente cambia radicalmente. Da quel momento in poi, esso porta l’impronta dell’altro: è diventato un corpo-per-gli-altri, vale a dire che esso appare come un semplice oggetto, una cosa, un corpo nudo. Ciò vale in particolare quando ci si sente oggettivati per mezzo di uno sguardo freddo, scrutante, sprezzante, denigratorio o voyeuristico. Questo sguardo getta la persona fuori dal proprio corpo. In questo modo, “questo” corpo è sequestrato da “questo” sguardo. Perciò, lo sguardo degli altri paralizza e pietrifica il corpo vivente.

Una persona oggettivata si sperimenta “come se” fosse al centro di un’osservazione comune: tutti sembra che giudichino il suo comportamento e che cerchino molto attentamente difetti imbarazzanti. Friedrich Nietzsche (1882) scrive: «Quando qualcuno è sopraffatto dalla vergogna, si sente come se fosse stato stordito in mezzo alle onde impetuose. Si sente inoltre come se fosse abbagliato da un grande occhio il cui sguardo va direttamente su di lui» (p. 1204).

Le persone in questione descrivono le loro esperienze di vergogna spesso in un senso metaforico o simbolico, cioè dicono: “Vorrei solo che la terra si aprisse e mi inghiottisse”. Tali esperienze sono descritte anche in modo non-verbale come nel caso in cui si arrossisce. Spesso c’è anche un abbassamento della testa e un tentativo di distogliere lo sguardo.

### **IX. Espressioni facciali**

Si può giungere ad una comprensione di sé, quando si guarda a se stessi attraverso gli occhi di coloro che ci guardano. Per il bambino, il primo segno di disprezzo si manifesta nel volto scostante

<sup>2</sup> I pazienti affetti da problemi di vergogna spesso riportano “gli occhi della vergogna”, affermando che il mondo sia pieno di occhi giudicanti e rifiutanti.

<sup>3</sup> La ricerca sul cervello ha tentato di spiegare questo processo attraverso il concetto dei “neuroni a specchio”.

dei genitori. Questa faccia comunica al bambino: “Tu sei cattivo”, “Non sei amabile”, “Tu sei senza valore”. Questa comunicazione è un’attribuzione globale. Non è collegata ad azioni specifiche. Piuttosto, è collegata al Sé proprio del bambino.

Paul Ekman (1974) ha osservato che le emozioni primarie e i sentimenti secondari sono comunicati non-verbalmente attraverso specifiche espressioni facciali. In questo contesto, l’emozione comunicata evoca un’emozione corrispondente nel ricevente.

Le pupille “ardenti” ed un viso “illuminato” di gioia comunicano amore, simpatia e gioia. Per il bambino questo è un incentivo importante a costruire il “ponte interpersonale” (Titze, 1995, 2007): in questa condizione, il bambino può percepire il sorridere e il ridere come messaggi positivi. La vergogna, d’altra parte, viene suscitata quando messaggi negativi lo raggiungono. Questi messaggi sono legati, per esempio, ad uno “sguardo gelido”, combinato con un’espressione facciale che segnala antipatia, riprovazione, disprezzo o scherno.

## **X. Il volto come mezzo di educazione**

I genitori utilizzano una varietà di tecniche non-verbali di socializzazione. La faccia disgustata serve a inibire le azioni che il genitore non desidera che siano eseguite dal bambino, per il quale la faccia disgustata segna un fallimento nei confronti di alcuni *standard* (norma, ideale) che sono educativamente rilevanti. I genitori di solito non sono consapevoli del fatto che l’uso dell’espressione di faccia disgustata sia un dispositivo di vergogna (Titze, 2011).

Il volto sorridente o ridente segnala, d’altra parte, simpatia ed amicizia. La stessa faccia comunica scherno, disprezzo e sdegno, se è trasfigurata in un’espressione senza segni di simpatia. Un bambino, che ripetutamente sia stato umiliato, desidera nascondersi e sottrarsi alla vista della faccia che ride. Questo può essere realizzato abbassando lo sguardo e piegando la testa.

## **XI. Il congelamento e “l’incrostazione meccanica”**

Di fronte a questa esperienza umiliante, il bambino, comprensibilmente, cerca di proteggersi. Léon Wurmser (1981) descrive una strategia tipica della prevenzione della vergogna: il controllo eccessivo dei muscoli facciali. Questo controllo produce tensione e provoca un congelamento emotivo, che include l’espressione del viso, da cui deriva una “pietrificazione” mimica, che rende la persona in questione all’apparenza simile a un burattino di legno (Titze, 1998). In questo contesto, l’elasticità e la vivacità sono perse. Soprattutto i muscoli facciali diventano duri e intirizziti, producendo una particolare sorta di maschera, la maschera della vergogna.

Henri Bergson (1900) ha spiegato questo fenomeno ricorrendo al concetto di “incrostazione meccanica” delle dinamiche di vita: la flessibilità e l’elasticità delle posture del corpo, i suoi gesti e i suoi movimenti. Questa *incrostazione*, d’altra parte, è la condizione principale che fa apparire buffo o ridicolo. In questo caso, il *corpo vivente* si presenta come un “meccanismo semplice”: la differenza fondamentale tra uomo e macchina creerà inevitabilmente un’impressione “divertente”.

Bergson ha illustrato questo fenomeno attraverso l’esempio della persona sfortunata che scivola su una buccia di banana. Un altro esempio potrebbe essere l’attore in una tragedia che singhiozza

violentemente o un paziente affetto da un tic nervoso. In tutti questi casi, il controllo volontario del gioco armonioso delle funzioni vitali è perduto; si manifesta, invece, uno “spavento” involontario, accompagnato dal congelamento della motilità fisica: il corpo vivente assume una singolare “apparenza robotica” e la pretesa naturale di essere una parte della comunità umana è, in questo momento, sospesa.

Ivanova et al., (2012) hanno scoperto che la gelotofobia ha alcune sovrapposizioni con la fobia sociale. Questo risultato è stato specificato da Carretero et al., (2010), che hanno concluso che la gelotofobia e due indicatori di fobia sociale (SAD, FNE) condividono tra il 38% e il 57% della varianza. Edwards, Martin e Dozois (2010) hanno scoperto che la gelotofobia è legata, senza essere identica, alla fobia sociale e che le risate di scherno degli altri sono il fattore specifico che caratterizza in modo caratteristico la gelotofobia.

## **XII. Il “Complesso di Pinocchio”**

Henri Bergson (1900) ha paragonato gli individui che sono bersaglio di scherno o di risate denigratorie a burattini di legno o marionette. Tali individui inviano costantemente segnali non-verbali che indicano che si sentono molto a disagio. Pertanto, la tensione muscolare e la rigidità, come conseguenza di un *panico emotivo*, si verificano frequentemente. Le braccia e le gambe di questi individui non possono muoversi in modo spontaneo, mentre cercano disperatamente di controllare volontariamente i loro spontanei movimenti corporei. Questa “apparenza legnosa” è stata denominata il “Complesso di Pinocchio” (Titze, 1995, 1996, 1998, 2007, 2013). Questo è un elemento centrale della *gelotofobia*.

## **XIII. Sentimenti d’inferiorità e confronto sociale**

Sperimentare il proprio corpo come privo di vivacità, “come se” fosse fatto di legno e, quindi, goffo, provoca un’auto-valutazione, che rafforza il disprezzo vergognoso di se stesso. Questo, ancora una volta, incrementa sentimenti crescenti d’inferiorità (Ansbacher & Ansbacher, 1956; Titze, 1983).

Rudolf Dreikurs (1935), l’importante successore di Alfred Adler, scrive: «**Il sentimento d’inferiorità** è una sensazione soggettiva. L’inferiorità può esistere solo nella fantasia dell’individuo, quando questo si confronta con gli altri. Il sentimento di inferiorità è, in un certo senso molto profondo, indipendente dal valore vero di un uomo, perché quando qualcuno si paragona con altre persone, questo confronto dà loro un valore fittizio» (p. 48)

Un mezzo compensatorio importante per andare d’accordo con i sentimenti di inferiorità è quello di organizzare una situazione di paragone verso il basso (*downward comparison*). Quando una persona sente “inferiorità” significa semplicemente che si considera inferiore se si paragona agli “altri”.

Ernst Kretschmer aveva stretti contatti con Alfred Adler. Kretschmer (1922) scrive: «**Il sentimento d’inferiorità** deriva dal pensiero soggettivo dell’individuo relativo a come gli altri lo potrebbero giudicare o come lo potrebbero valutare in termini di adempimento dei doveri e delle norme morali. Tutti gli atti di auto-valutazione sono, in linea di principio, dipendenti dal rapporto di se stesso con gli altri esseri umani. Pertanto, il paragone sociale è la fonte originaria del sentimento di inferiorità» (p. 136).



La necessità di paragonarsi agli altri è, filogeneticamente, molto antica, e biologicamente molto potente. Se qualcuno si paragona sfavorevolmente ad altre persone che hanno avuto successo, allora potrebbe sviluppare un *complesso di inferiorità*.

Ciò è stato elaborato principalmente da Alfred Adler (Ansbacher & Ansbacher, 1956). Per sentirsi superiore l'individuo deve cercare qualcun altro che sia al confronto in posizione inferiore. Generalmente, questo paragone verso il basso evocherà divertimento e allegria e può essere accompagnato da una risata. L'adleriano Oliver Brachfeld (2002) scrive: «Le persone si valutano reciprocamente l'un l'altro ogni volta che si incontrano. Un *sentimento di piacere* può insorgere dopo che abbiamo appurato di essere “superiori” rispetto agli altri».

Thomas Hobbes (1651) nel “Leviatano” afferma che, quando osserva qualcuno che si presenta come un oggetto debole suscettibile di scherno, si genera un’“improvvisa gloria” accompagnata da una *risata trionfante*. In questo momento l'individuo in questione sperimenta una superiorità inaspettata che, d'altra parte, stimola una risata sfrenata. Hobbes ha derivato questa considerazione dall'antica teoria sulla commedia. Nel suo “Filebo” Platone afferma che le carenze fisiche e mentali di un individuo sono la *fonte del ridicolo*. Coloro che rilevano queste carenze si muovono automaticamente verso la risata. Questo riso è l'espressione di un *paragone verso il basso*. Lo spettatore si sperimenta, in tal modo, come più ricco, più attraente e più intelligente rispetto ai dati di realtà. Questo sentimento di euforia è reso possibile dai comici professionisti che interpretano il ruolo di tali individui carenti.

Aristotele (IV sec. a. C.) ha specificato questa teoria affermando chiaramente che il comportamento ridicolo rientra nella categoria dell'imperfezione e dell'inferiorità. Se gli individui “svergognati” dallo sguardo degli altri vengono analizzati nel quadro di questa teoria, essi sono (involontariamente) *comici*. La ragione è questa: a causa della loro tensione fisica, questi individui entrano all'interno di un'apparenza legnosa sviluppando il *Complesso di Pinocchio* (cfr. XII).

La teoria accademica del confronto sociale era stata formulata nel 1954 da Leon Festinger. Secondo questa teoria, gli esseri umani possiedono un impulso intrinseco all'auto-valutazione. In tal modo, il paragone con altri individui influenza sempre il nostro Sé. Un paragone verso l'alto (*upward comparison*) avviene quando un individuo paragona se stesso/se stessa a qualcuno che sembra essere migliore: Un nuotatore dilettante che confronta i propri tempi a quelli di un nuotatore olimpico è un esempio di paragone verso l'alto (Wills, 1981). Un paragone verso il basso (*downward comparison*) avviene quando un individuo paragona se stesso/se stessa a qualcuno che sta peggio. Questo tipo di confronto tende generalmente a farci sentire meglio.

#### **XIV. La gelotofobia**

---

La gelotofobia è la paura intensa e irrazionale di essere derisi o di essere oggetto di scherno. Questo concetto è stato descritto nel 1995 per la prima volta (Titze) ed è considerato come un sottotipo specifico di fobia sociale (Titze, 2009). La chiave per la comprensione di una *gelotofobia* manifesta è la “risata”. Da un lato, le persone in questione non hanno mai imparato ad apprezzare la risata come una condizione indispensabile per una vita caratterizzata dalla gioia, dall'allegria e dall'esuberanza. Da un altro lato, per loro la risata ha un significato strettamente negativo. La ragione di questo è dovuta al fatto che tutti i tipi di risate – anche quelle che esprimono chiaramente la cordialità e la



simpatia interpersonale – sono giudicati da loro in modo negativo: come espressioni di un’ostilità che potrebbe minacciare totalmente l’*auto-valore*. Quindi la risata non ha alcun significato positivo nella vita di queste persone.

## **XV. La paura vergognosa**

---

Léon Wurmser (1981) scrive che la vergogna, considerata analiticamente, è una sorta di paura, una paura vergognosa. Questa paura può manifestarsi «sotto la forma di un segnale luminoso o di un panico travolgente» (p. 73). La gelotofobia può essere considerata come una variante specifica di questa paura che è legata ad esperienze intense e ripetute di forme degradanti di risate, che hanno avuto luogo nel corso della socializzazione. Quindi, i “gelotofobici” vivono nel timore costante di essere valutati dagli altri in una maniera beffarda. Essi in questo modo, paradossalmente, suscitano esattamente quello che temono così tanto: *apparire agli altri come oggetti ridicoli!*

Pertanto, la “paura vergognosa” risulta essere un’auto-osservazione pronunciata, che ha l’obiettivo di tenere sotto controllo quei comportamenti che potrebbero sembrare inadatti (“strani”). Le suddette persone temono costantemente di essere diffamate, derise o ridicolizzate dagli altri, per cui soffrono di sentimenti d’inferiorità, insicurezza, disgusto di sé e di vergogna. In questo contesto, tutte le occasioni in cui c’è un’esposizione agli altri sono controllati molto attentamente. I gelotofobici tendono, quindi, ad evitare tutte le attività sociali, perché sono convinti di essere oggetto di ridicolaggine e di svalutazione beffarda. Pertanto, i gelotofobici fondamentalmente si proteggono dal pericolo di essere derisi dagli altri. A causa di questo autocontrollo eccessivo la “sofficità naturale” (Bergson, 1900) del corpo vivente è limitata. Il risultato è un’apparenza imbarazzante per cui i movimenti si presentano “legnosi”. E proprio quest’apparenza sembra ancora più ridicola.

## **XVI. Fobia sociale e paura vergognosa**

---

Il concetto di “fobia sociale” è stato introdotto da Isaac M. Marks nel 1969. Da allora, una vasta ricerca è stata condotta per determinare i sintomi emotivi e fisici e le cause di questo disturbo d’ansia. Nel 1980, i risultati della ricerca sono stati inclusi nel *Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali* (DSM). Nel frattempo, la nuova edizione di questo manuale (Andreoli et al., 2002) definisce la fobia sociale come una «paura marcata e persistente di una o più situazioni sociali o prestazionali nelle quali la persona è esposta a persone non familiari o al possibile giudizio degli altri. L’individuo teme di agire (o di mostrare sintomi di ansia) in modo umiliante o imbarazzante. L’esposizione alla situazione temuta quasi invariabilmente provoca l’ansia, che può assumere le caratteristiche di un Attacco di Panico causato dalla situazione o sensibile alla situazione. La persona riconosce che la paura è eccessiva o irragionevole. Le situazioni sociali o prestazionali temute sono evitate o sopportate con intensa ansia o disagio [...]» (p. 349).

La fobia sociale e la paura vergognosa possiedono alcune caratteristiche comuni (ad esempio, la paura di valutazione negativa da parte di altri, una perplessità in situazioni sociali, un comportamento di evitamento sociale e disturbi fisiologici come palpitazioni, tremori, nausea e vampate di calore). Tuttavia, non sono stati fatti finora sforzi particolari per sintetizzare l’elemento comune di questi

due disturbi. Anche le pubblicazioni più significative sulla fobia sociale (cf. Heimberg et al., 1995; Schneier et al., 2004) non evidenziano la letteratura specifica che si occupa della vergogna. La causa potrebbe essere dovuta al fatto che la paura vergognosa è focalizzata su se stessa (come oggetto centrale della valutazione). In questo contesto, la convinzione vergognosa conferma costantemente che il Sé è fondamentalmente corrotto.

Di conseguenza, una gelotofobia (come variante speciale della paura vergognosa) è determinata dalla convinzione che *il sé è ridicolo* in modo intollerabile.

Una fobia sociale, come ricorda il *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (DSM-IV 300.23), non corrisponde a questi criteri in modo soddisfacente. Qui invece si focalizza l'attenzione sulla valutazione degli errori imbarazzanti della condotta che sono associati a gravi rimorsi. In questo contesto, il soliloquio corrispondente potrebbe essere: "Io ho fatto un errore imperdonabile davanti ad altre persone. Pertanto, l'umiliazione che devo sopportare adesso è l'inevitabile punizione per questo fallimento". In relazione a tale disfunzione, il Sé è valutato *a posteriori*. All'inizio non è il *focus* di una valutazione negativa.

## **XVII. Lo stile genitoriale che induce gelotofobia ed il suo impatto**

Lo stile genitoriale nelle famiglie dei gelotofobici solitamente è *iperprotettivo* e *controllante*. Ciò contribuisce alla nascita di vergogna da parte del bambino. Strumenti specifici di svergognamento entrano in vigore: per esempio il ritiro d'amore, un'indifferenza eccessiva (lo "sguardo gelido", il "volto pietrificato") ed una derisione sarcastica riguardo ad un comportamento che non è conforme alle attese e alle regole dei genitori. In particolare, il sarcasmo beffardo è un mezzo potente per controllare e/o punire il comportamento del bambino (Titze, 2011; Titze & Kühn, 2014).

I bambini che vengono derisi e scherniti in questo modo, in generale sviluppano un comportamento difensivo ed evitante: essi sono disposti in modo particolare a sottomettersi alle attese normative dei genitori. In tal modo, si adattano incondizionatamente allo strano microcosmo della famiglia. Questo è fonte di sentimenti permanenti di colpa e di vergogna (Titze, 1998).

A causa del legame forte con la famiglia, adeguate attività sociali sono trascurate. Così, la socializzazione extrafamiliare non riesce sufficientemente. Il bambino, o il giovane in questione, non acquisisce le conoscenze specifiche che permettono una partecipazione proficua alla vita del gruppo sociale. Di conseguenza, egli non è in grado di integrarsi senza problemi in un "gruppo di pari". Piuttosto, in situazioni sociali, egli mostra sintomi di *stress*, come goffaggine, movimenti imbarazzati e altre forme di comportamento inappropriato. In questo modo, i giovani entrano, in particolare durante la pubertà, nel ruolo di oggetti buffi e ridicoli.

## **XVIII. Comportamento *in-group* durante la pubertà**

La risata è il "modus positivo" della vergogna. È difficile da controllare un attacco di vergogna perché è impossibile fermare un attacco di risate. Ma la vergogna e la risata occupano due poli opposti. La vergogna riflette uno stato emotivo d'inferiorità, mentre la risata è un potente segnale che indica sentimenti di superiorità. I crampi di grave vergogna sono implosivi e "coperti". D'altra parte,

gli spasmi di risate scoppiano all'esterno come esplosioni: la persona sperimenta, in questo contesto, una supremazia, che si esprime fisicamente e che si miscela vigorosamente con l'affermazione di se stesso (Karasev, 1996).

La risata è di importanza decisiva per la formazione di gruppi giovanili di pari. In questo contesto, la risata ha una *funzione coesiva*. Ad esempio, il riso contraccambiato produce un forte potere adesivo. Il ridere "insieme" produce un'unità affettiva. Se sperimenta questo potere di legame, ogni membro del gruppo viene rafforzato.

Chi non segue le norme di comportamento "fissate" nel gruppo, solitamente deve sopportare sanzioni sgradevoli. Ciò è particolarmente vero per quei giovani che non hanno imparato appropriatamente un "codice sociale" nel corso della propria socializzazione. Di conseguenza, essi possono entrare nel ruolo del *solitario ridicolo*, che non conosce le "leggi non scritte" del gruppo. Questa "ignoranza" stimola, di solito, la risata comune del gruppo.

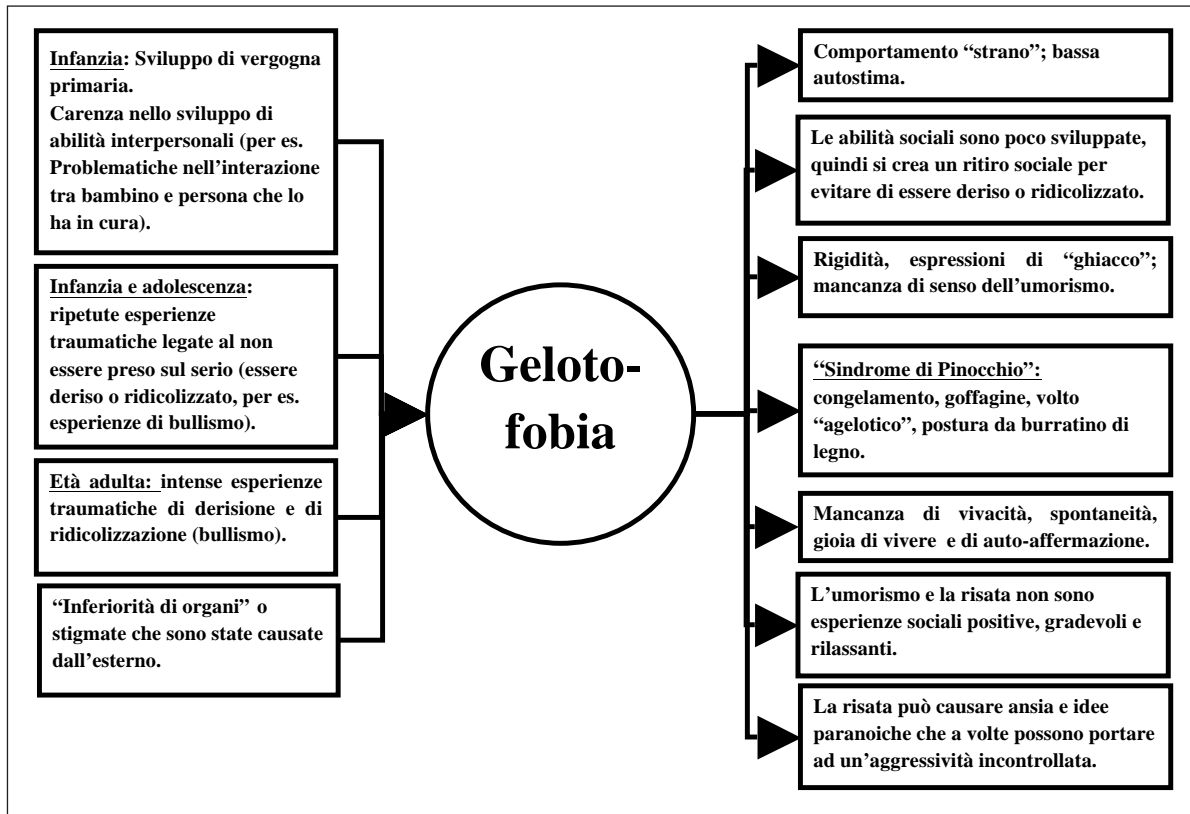
La risata derisoria all'*outsider* ridicolizzato, che funge da capro espiatorio, porta avanti un sentimento comune di superiorità che crea una grande coesione nel gruppo. Questo genera un *senso di comunità* che è collegato con una vitalità gioiosa.

Al contrario l'*outsider* ridicolizzato si sente debole, inferiore e minacciato. Gli accade ciò che Henri Bergson (1900) ha definito il "battesimo sociale di fuoco": l'equivalente di una punizione impietosa effettuata per non aver osservato le *leggi ferree della comunità* (Adler, 1912). Di conseguenza, l'estraneo deriso sperimenta una traumatizzazione continua, che lo pone in posizione di "vittima permanente". Come risultato, soffre di dolori emotivi e mostra sintomi quali:

- arrossamento;
- vertigini;
- tremori;
- problemi a parlare,
- strappi muscolari;
- "black out".

Tali sintomi motivano una tendenza marcata verso il ritiro sociale e l'isolamento. C'è anche una forte tendenza a controllare tutte le espressioni emozionali (Papousek et al., 2009). Lo scopo di queste manovre evasive è di proteggersi contro una traumatizzazione ulteriore.

Tabella 2: Cause e conseguenze della gelotofobia



## XIX. Il Geloph

Dal lavoro clinico con gelotofobici sono stati scelti i seguenti aspetti specifici (Titze, 2009)<sup>4</sup>:

**a) L'esperienza traumatica con una risata sprezzante nelle prime fasi della storia di vita:**

“Durante la mia adolescenza ho evitato il contatto con i coetanei, per non essere messo in ridicolo da loro”.

“A scuola, spesso mi prendevano in giro”.

“Mia madre e mio padre mi hanno castigato regolarmente con commenti ironici/sarcastici”.

**b) La paura delle risate degli altri:**

«Quando sono stato deriso da qualcuno, non riesco ad affrontare questa persona in modo imparziale”.

*“Se qualcuno/a si è preso gioco di me in passato non riesco a comportarmi mai più liberamente con lui/lei”.*

*“Mi ci vuole molto tempo per riprendermi dopo che qualcuno mi ha deriso/a”.*

“Alcune persone provano piacere a mettermi in una situazione imbarazzante”.

*“Evito di espormi in pubblico perché ho paura che la gente si accorga della mia insicurezza e si prenda gioco di me”.*

<sup>4</sup> Queste dichiarazioni sono state incorporate nel GELOPH <46> come items (Ruch & Titze, 1998). Le dichiarazioni in corsivo corrispondono agli items di GELOPH <15>, una forma breve del GELOPH <46>. Le due versioni del GELOPH possono essere utilizzate per stimare l'intensità della gelotofobia e per identificare i soggetti la cui paura è basata prevalentemente sulla vergogna. La validità di costruito di questo questionario è stata stabilita attraverso un'analisi di funzione discriminante e un'analisi fattoriale da Ruch & Proyer (2008a).

**c) Sensibilità paranoica:**

*“Se si ride in mia presenza divento sospetto”.*

*“Quando degli estranei ridono in mia presenza lo considero spesso collegato a me personalmente”.*

*“Trovo difficile sostenere un contatto visivo perché ho paura di essere valutato/a in modo negativo”.*

*“Quando qualcuno mi sorride, potrebbe esserci alla base un intento malvagio”.*

**d) Autovalutazione critica del proprio corpo:**

*“Se mi sono reso/a completamente ridicolo/a di fronte agli altri mi irrigidisco completamente e sono incapace di comportarmi in modo appropriato”.*

*“Quando ballo mi sento a disagio perché sono convinto/a che quelli che mi guardano mi giudichino ridicolo/a”.*

*“Cerco di controllarmi il più possibile per non attirare un’attenzione negativa in modo da non dare un’impressione ridicola di me”.*

*“Quando vengo preso in giro da altri, perdo il mio coraggio e non sono più in grado di controllare i miei movimenti in modo corretto”.*

*“La mia postura e i miei movimenti sono ridicoli”.*

**e) Un’autovalutazione critica delle capacità proprie di comunicazione verbale e non verbale:**

*“Se non avessi paura di rendermi ridicolo/a, parlerei di più in pubblico”.*

*“Credo di dare agli altri un’impressione buffa di me”.*

*“Un giro di presentazioni mi causa grande ansia perché potrei balbettare, arrossire o mettermi io stesso in una posizione imbarazzante”.*

*“Se io dico una barzelletta, posso improvvisamente avere palpitazioni cardiache o una voce roca”.*

**f) Il ritiro sociale:**

*“Anche sentendomi spesso solo/a, ho la tendenza a non farmi coinvolgere in attività sociali per proteggermi dalla derisione degli altri”.*

*“Quando faccio una brutta figura in qualche posto evito di tornarci in seguito”.*

*“Evito sempre di partecipare alle feste di Carnevale perché mi irrigidirei”.*

**g) Le interazioni problematiche con gli altri:**

*“Il rischio di attrarre un’attenzione negativa e di sembrare strano/a agli altri è particolarmente alto, specialmente quando sono relativamente rilassato/a”.*

*“Quando qualcuno fa dei commenti umoristici su di me mi sento paralizzare”.*

*“Alcune persone mi percepiscono come ridicolo/a e provano pena per me”.*

*“Se sono lodato in presenza degli altri, mi vergogno e mi comporto stranamente”.*

**h) Sentimenti d’inferiorità e d’invidia che derivano dal confronto con le capacità comiche degli altri:**

*“Quando sono in compagnia di gente allegra, spesso mi sento molto a disagio perché ho paura di non essere in grado di stare al passo con l’umorismo degli altri”.*

*“Se guardo in TV gente allegra che ride e che festeggia in modo rilassato, divento invidioso”.*

Tali criteri sono stati indicati per convergere molto bene in un'ottica unidimensionale. Solo la tematica "esperienze traumatizzanti con risate e scherno" ha prodotto intercorrelazioni leggermente inferiori con le altre sfaccettature (Ruch, 2004; Ruch & Proyer, 2008b).

Su questi aspetti della gelotofobia, una lista di 46 affermazioni corrispondenti è stata compilata e utilizzata per esplorare le differenze tra i vari gruppi clinici e un gruppo di controllo con soggetti normali (Ruch, & Titze, 1998). Questa compilazione rappresenta il *corpus* del questionario interrogativo GELOPH <46>. Si è scoperto che la maggior parte delle conclusioni corrispondenti (*items*) era in grado di essere utilizzata per discriminare bene tra gelotofobici (come valutato dal giudizio clinico), pazienti con problemi di vergogna e pazienti che non hanno avuto alcun problema di vergogna (Ruch & Proyer, 2008a). Dal GELOPH <46> è stata sviluppata la forma breve GELOPH <15> (Ruch & Proyer 2008b). La convergenza di criteri clinici e dei dati di GELOPH <15> si esprime a favore della validità di costruito del questionario (Platt, 2008; Proyer et al., 2005). Questa scala è chiaramente unidimensionale e ha un'alta coerenza interna (Proyer et al., 2009b).

## **XX. Uno studio internazionale**

---

Questa ricerca ha coinvolto circa 23.000 persone<sup>5</sup> in 73 paesi (Proyer et al., 2009). La forma breve del questionario interrogativo GELOPH <15> è stata tradotta in più di 40 lingue. Esso è stato utilizzato in uno studio condotto in tutto il mondo. L'ipotesi da testare era la seguente: la risata è utilizzata in alcuni paesi come mezzo di controllo sociale. Risultato importante di questo studio è che le risposte variano nei diversi paesi in relazione alla quantità di persone che sono gelotofobiche tra la popolazione. L'incidenza della gelotofobia è particolarmente alta in Asia dove il tema "salvare la faccia" è piuttosto importante da un punto di vista socio-culturale. Infatti, i risultati mostrano che il tasso della prevalenza globale di gelotofobia oscilla tra il 2% e il 30%. In questo contesto, le persone studiate potevano essere differenziate da due fattori fondamentali, vale a dire (a) l'incertezza e (b) il comportamento di evitamento. I gelotofobici insicuri cercano di nascondere agli altri le proprie convinzioni umilianti di essere ridicoli (Questo tema è soprattutto rilevabile in Turkmenistan e in Cambogia).

I gelotofobici evitanti, d'altronde, tentano di scappare da tutte le situazioni sociali in cui si potrebbe verificare una risata che è sperimentata come una grave minaccia per l'autostima (Ciò è particolarmente dominante in Iraq, Egitto, Giordania e Thailandia). La prevalenza di gelotofobia è particolarmente elevata in Asia, dove il benessere della collettività ha una priorità assoluta, mentre gli interessi dei singoli sono subordinati a quelli del gruppo.

## **XXI. Gelotofobia in Italia**

---

Forabosco et al. (2009) riportano i dati di un'indagine empirica condotta in Italia con un campione di 334 soggetti. L'indagine era stata realizzata con l'impiego di GELOPH <15>, che ha mostrato di avere anche nella traduzione italiana buone proprietà psicometriche. Il punteggio medio per tutti i

---

<sup>5</sup> Almeno 100 uomini e 100 donne per paese.



soggetti è risultato pari a 1.72 (DS= .42). I valori medi di gelotofobia non hanno mostrato differenze significative rispetto all'età e allo stato civile, mentre sono risultati nel genere femminile più elevati che in quello maschile. Oltre il 7% dei soggetti ha presentato un punteggio medio superiore al livello soglia indicativo di una manifestazione per lo meno lieve di sintomi gelotofobici.

Gli autori scrivono che l'uso della ridicolizzazione è un correttivo educativo non infrequente sia in ambito familiare sia in ambito istituzionale e scolastico. Per quanto riguarda i confronti, soprattutto in età adolescenziale, si esprimono tipicamente anche attraverso il mettere in ridicolo l'antagonista. In un tessuto culturale e relazionale in cui il deridere e l'essere derisi sono ampiamente presenti, sia nelle valenze benevole che aggressive, è del tutto previsto che i più vulnerabili sviluppino manifestazioni di sensibilizzazione negativa al riso che possono evolvere in gelotofobia. Se la presenza di individui con problemi gelotofobici è materia di facile affermazione, l'entità e la qualità di tale presenza in ambito italiano non sono state invece ben documentate.

## **XXII. La rilevazione psicomtrica di gelotofobia: esiti**

Nel contesto di studi empirici sono state recuperate intuizioni sulla struttura della personalità dei gelotofobici. Ruch (2004) ha riportato, per esempio, che i gelotofobici sono introversi e nevrotici. Nel modello PEN della personalità di Jürgen Eysenck<sup>6</sup> la gelotofobia è correlata fortemente con le dimensioni di introversione e di nevrosi. E su le P-Scale vecchie, i gelotofobici avevano ottenuto un punteggio più alto nella dimensione dello psicoticismo (Ruch & Proyer, 2009). I risultati di questo studio sottolineano, inoltre, che i gelotofobici hanno fatto intense esperienze di vergogna nel corso della loro vita. I gelotofobici, inoltre, si sentono minacciati quando incontrano gente che ride (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009).

Platt (2008) ha accertato che i gelotofobici non sono capaci di distinguere fra una risata canzonatoria e una risata sprezzante. I gelotofobici percepiscono le risate positive proprio come sgradevoli o maligne. Essi, quindi, rispondono ad ogni risata con sentimenti negativi come la vergogna, la paura o la rabbia. Inoltre, la capacità di sentire piacere e di sviluppare forme di umorismo socialmente unificanti è chiaramente limitata (Ruch, Beermann & Proyer, 2009). La maggior parte dei gelotofobici ricorda imbarazzanti situazioni infantili in cui essi sono stati ridicolizzati e derisi dai loro parenti (Proyer, Hempelmann & Ruch, 2009).

Rabbia, vergogna e paura sono le emozioni principali della gelotofobia. C'è un'interazione distinta con queste tre emozioni dominanti. Queste emozioni rivelano bassi livelli di gioia e alti livelli di paura e di vergogna. Ancora più importante è il fatto che i gelotofobici, durante una settimana tipica, sentono più intensamente la vergogna piuttosto che la gioia (Platt & Ruch, 2009). Inoltre, i gelotofobici riportano che non riescono a regolare le proprie emozioni e che colgono più facilmente di altre persone gli umori negativi. Ulteriormente essi tendono a controllare le proprie emozioni e non sono capaci di esprimere facilmente agli altri i propri sentimenti (Papousek et al., 2009).

Inoltre, test specifici dimostrano che i gelotofobici sottovalutano spesso le proprie potenzialità e

---

<sup>6</sup> Il sistema PEN è una tassonomia descrittiva basata sulla analisi fattoriale della personalità che contiene i tre superfattori Psicoticismo, Estroversione e Nevroticismo.

capacità: essi tendono a valutare se stessi come meno virtuosi rispetto a persone che loro conoscono personalmente (Ruch & Proyer, 2009). Conseguentemente, i gelotofobici sottovalutano le proprie capacità intellettuali fino a 6 punti del quoziente d'intelligenza (Proyer & Ruch, 2009).

I gelotofobici, inoltre, hanno un atteggiamento negativo verso la risata generale che per loro non può creare uno stato d'animo felice. Se si guardano le immagini che mostrano persone che ridono in varie situazioni, i gelotofobici incontrano difficoltà a distinguere il riso finto da un riso sarcastico o malizioso etc. Essi tendono a credere che l'oggetto di ogni risata siano proprio loro stessi (Ruch, Altfreder & Proyer, 2009).

### **XXIII. Conclusione**

---

Scopo di questo articolo è evidenziare la stretta connessione tra la vergogna e le risate. La vergogna è l'esatto opposto di un sentimento secondario, che è caratterizzato da gioia e da orgoglio e che si esprime in una solida fiducia in se stesso. Questo atteggiamento si manifesta in particolare attraverso risate fragorose. Una risata disinibita rivela la vitalità emotiva umana nel modo più originale. Da un punto di vista etologico, in una risata aperta si esplicita una forza offensiva. Tale forza rilascia affetti più vitali, in modo che l'individuo che ride sia dominato dal proprio corpo, senza essere in grado di esercitare il controllo su di esso. Così, l'individuo che ride inevitabilmente appare come una minaccia alle persone che cercano di controllare il loro corpo in maniera eccessiva: queste persone sono, in genere, soggetti a sentire vergogna (Titze & Kühn, 2014).

La vergogna di se stesso inibisce la gioia naturale della vita. Ciò si traduce in un torpore emotivo che si esprime in una maschera tipica della vergogna sulla faccia pietrificata. La vergogna sorge quando una persona si sente controllata e valutata dallo sguardo scettico degli altri. Se questo sguardo è connesso con un riso di scherno, ciò può essere vergognoso e particolarmente dannoso. In questo contesto, si può generare una specifica paura che è centrata sulla ridicolaggine del proprio sé. I gelotofobici guardano costantemente e in maniera molto sensibile "fuori", nei volti degli altri, alla ricerca dei pur minimi indicatori di risate di scherno. Insomma, i gelotofobici pensano di essere completamente ridicoli agli occhi del prossimo. La vergogna costringe questi gelotofobici a evitare le attività sociali a causa della loro convinzione distorta di diventare oggetto di derisione. Di conseguenza, la loro strategia di sopravvivenza consiste nel proteggere se stessi dalla possibilità di essere derisi dagli altri. Questa precisa ossessione, paradossalmente, genera il rischio di diventare effettivamente il bersaglio permanente di risate di scherno.

Michael Titze  
Wendelsgrundweg 12  
D-78532 Tuttlingen (Germania)  
E-mail: Michael-Titze@michael-titze.de