

## La vergogna e il “Complesso di Pinocchio”

MICHAEL TITZE

*Summary* – SHAME AND PINOCCHIO COMPLEX. Many patients suffer to feel strange and ridiculous. Since their childhood they have been passing through failures, disappointments and humiliations which have generated a feeling of shame. When they were children, they always had to remember narcissistic needs of their parents and if they hadn't did it they would have suffered extremely negative consequences: the ruinous loss of parental love. These boys don't feel part of the group and they don't realize to be human being made of flesh and blood, so the tension of their body lets them appear “like if” they were puppets, developing the “Pinocchio Complex” which regards the “gelotophobia” (from Greek *gelos=laughter*), the fear to be teased or mocked. The family therapists Almuth Sellschoopp-Ruppel and Michael von Rad propose the treatment of the so called “Pinocchio syndrome” through a particular way of humorous dramatization: the humordrama.

*Keywords:* SHAME, PINOCCHIO COMPLEX, HUMORDRAMA

### I. Premessa

Nel mio lavoro di psicoterapeuta incontro giornalmente molti pazienti che soffrono per il fatto di sentirsi strani e ridicoli. Fin dall'infanzia essi hanno dovuto subire umiliazioni, fallimenti e delusioni che hanno generato una sensazione di vergogna: nonostante cerchino la vicinanza, il riconoscimento e, soprattutto, l'amore degli altri esseri umani, questi individui fuggono sempre davanti agli altri, perché non si sono mai sentiti né amati né accettati dal prossimo né parti integranti d'un gruppo. Per questo motivo sono profondamente soli. Il sentimento frustrante di non essere amati, sempre presente, esisteva già in giovane età, quando, durante l'infanzia, genitori egocentrici non sono stati in grado di aprir loro la porta verso il “deposito della vita” (14, p. 90).

I terapeuti della famiglia Almuth Sellschopp-Rüppel e Michael von Rad [17] hanno descritto le caratteristiche di personalità di tali genitori:

1. eccessiva pretesa verso il bambino d'un comportamento leale, solo nei loro confronti, la qual cosa crea un legame troppo intenso, fonte di conflitti insolubili nei rapporti con le persone estranee al nucleo familiare. I genitori, che non

possono vivere senza il bambino, danno vita a un processo di *parentification*: la “genitorizzazione”. Si verifica, quindi, un’“inversione generazionale”, perché *il bambino deve fungere da padre o da madre ai propri genitori*, che lo abbandonano proprio nel momento in cui avrebbe bisogno d’aiuto.

2. consueta presenza d’un padre apparentemente forte e d’una madre instabile e insicura;
3. elevata frequenza d’una ideologia troppo rigida relativa a ciò che è “giusto” o a ciò che è “sbagliato”;
4. fiducia incrollabile nella propria bontà e generosità, che non lascia spazio alcuno a un’autocritica rigorosa.

Questi genitori non sono capaci di preparare il bambino per la vita all’interno d’una comunità, funzione che, secondo Alfred Adler, è, invece, la più importante dell’educazione. La vita comunitaria comporta la rinuncia ai propri interessi “privati”, che derivano dal forte desiderio di godere, almeno nell’ambito della famiglia, di una certa “importanza”. Questi genitori valutano in modo negativo l’espansivo desiderio dei loro bambini di instaurare rapporti extrafamiliari, perché desiderano “possedere” un essere, che sia solo per loro e facile da curare, come una bambola: vogliono un bambino che sia ben educato, gentile, bravo, che possa essere esibito agli altri, che si lasci dirigere e governare senza problemi. La vivacità d’un bambino in carne e ossa li irrita e li rende nervosi, per il semplice fatto che non possono apprezzare la sua contentezza e i suoi stupidi scherzi. Questi genitori reagiscono con atteggiamenti di acuta gelosia, pur non ammettendolo, se i figli incontrano altri bambini. Perché? Perché gli altri bambini possono esercitare un influsso negativo, allontanando dalla famiglia colui che ritengono essere di loro proprietà!

Per questo motivo i genitori egocentrici si adirano spesso se il bambino vuole andare per la propria strada: egli non deve fare nulla che gli possa far piacere, sentendosi, però, costantemente obbligato a regalare, con la sua costante presenza, “ben-essere” ai genitori. I genitori fin dall’infanzia hanno sofferto per il fatto di essere stati trattati male, per cui il figlio “deve” compensare le molte delusioni emozionali e le umiliazioni da loro subite nel corso di una vita inappagante. Per far ciò, il bambino è costretto ad assumersi il ruolo di *care taker*: si prende cura, si occupa sempre del papà e della mamma. In altre parole, il bambino deve tenere sempre presente le narcisistiche necessità dei propri genitori, come è ribadito negli assunti teorici della “Psicologia del Sé” [10, 12]. Se il bambino non lo facesse, subirebbe le conseguenze estremamente negative della privazione rovinosa dell’amore parentale, che gli causerebbero un acuto sentimento di vergogna. Il genitore può privare del suo amore il bambino ignorandolo, mostrandosi offeso, brontolando per ore, rimproverandolo, minacciando catastrofi, versando abbondanti lacrime, dicendogli: «Per colpa tua avrò un infarto e dovrò morire!».

I bambini in questione percepiscono, quindi, di non avere un rapporto stabile con le figure di riferimento (*significant others*), da cui si sentono abbandonati, trascurati, perché devono adattarsi in modo unilaterale ai loro bisogni narcisistici.

## II. *La coscienza sporca*

Carlo Collodi [6] ha descritto in modo molto preciso una madre di questo tipo proprio attraverso la Fata, che rappresenta perfettamente una personalità priva di coerenza, ambivalente ed egocentrica, in quanto non possiede ciò che Adler definisce *Gemeinschaftsgefühl*: questa donna, animata solo dalla volontà di potenza, tratta Pinocchio da stupido. Una volta si comporta da “buona mamma”, facendo sedere Pinocchio a una piccola tavola apparecchiata e ponendogli davanti pane, cavolfiore condito e confetto, un'altra volta, invece, gli serve pane di gesso, pollastro di cartone e albicocche di alabastro.

Pinocchio prova una grande delusione, vuole piangere e, in preda alla disperazione, desidera gettare in aria il vassoio e quello che contiene, ma forse per il gran dolore o per l'acuta languidezza di stomaco cade a terra svenuto. La Fata è una maestra severa, che abitua Pinocchio a regole di disciplina tanto rigide da farlo diventare un ottimo allievo. Per ricompensarlo, gli permette di invitare tutti gli amici e i compagni di scuola per far festa tutti insieme a casa con un'abbondante colazione: la Fata ha fatto preparare duecento tazze di caffè e latte e quattrocento panini imburrati di sotto e di sopra. Quella giornata si prospettava molto bella e allegra, ma «Disgraziatamente, nella vita dei burattini c'è sempre un ma, che sciupa ogni cosa», scrive Collodi (*Ibid.*, p. 119).

«E la Fata lo guardava e rideva. – Perché ridete? – gli domandò il burattino, tutto confuso e impensierito di quel suo naso che cresceva a occhiate.– Rido della bugia che hai detto. [...] Pinocchio, non sapendo più dove nascondersi per la vergogna, si provò a fuggire in camera, ma non gli riuscì» (*Ibid.*, p. 62). Poco tempo dopo, egli è colpito da gravi rimorsi di coscienza nei confronti della Fata, madre insensibile. Discorrendo tra sé, dice: «Come farò a presentarmi alla mia buona Fatina? Che dirà quando mi vedrà?...Vorrà perdonarmi questa seconda birichinata?... Scommetto che non me la perdona: oh, non me la perdona di certo! E mi sta di dovere: perché io sono un monello che prometto sempre di correggermi e non mantengo mai» (*Ibid.*, p. 116).

Questo esempio ci fa comprendere i dinamismi sottesi all'insorgere d'una coscienza sporca, che causa un sentimento di vergogna, come viene mirabilmente descritto da Friedrich Nietzsche [15]. Questa coscienza contiene norme private, che spesso determinano un effetto strano per il fatto che non agiscono sul piano razionale, essendo state interiorizzate dal bambino per mantenere un legame

con i genitori che, in ogni caso, determinano la sua sorte.

### III. *La genitorizzazione*

In questo contesto, l'effetto della genitorizzazione si manifesta in modo molto evidente: Pinocchio diventa un bambino che dimentica i propri bisogni. La tendenza a dimenticare se stesso è provata da un'espressione esclamata da Pinocchio dopo aver saputo che la "povera Fata" giace in un letto all'ospedale: «Oh che grande dolore, che mi hai dato! Oh, povera Fatina! Povera Fatina! Povera Fatina!... Se avessi un milione, correrei a portarglielo... Ma io non ho che quaranta soldi... Eccoli qui: andavo giusto a comprarmi un vestito nuovo. Prendili, Lumaca, e vai a portarli subito alla mia buona Fata! [...] Finora ho lavorato per mantenere il mio babbo: da oggi in là lavorerò cinque ore di più per mantenere anche la mia buona mamma» (6, p. 168).

Quest'insolita compassione è tipica del processo di genitorizzazione: il figlio deve assumersi ogni responsabilità e prendersi cura della madre, che si comporta da bambina, da piccola sorella bisognosa. In questo ruolo la Fata è, letteralmente, "morta" per Pinocchio: non può dargli assolutamente niente, né la sicurezza, né le cure amorevoli, di cui ogni figlio ha bisogno.

«E gli assassini sempre dietro. E dopo una corsa disperata di quasi due ore, finalmente tutto trafelato arrivò alla porta di quella casina e bussò. Nessuno rispose. Tornò a bussare con maggior violenza, perché sentiva avvicinarsi il rumore dei passi e il respiro grosso e affannoso de' suoi persecutori. Lo stesso silenzio. Avvedutosi che il bussare non giovava a nulla, cominciò per disperazione a dare calci e zuccate nella porta. Allora si affacciò alla finestra una bella Bambina, coi capelli turchini e il viso bianco come un'immagine di cera, gli occhi chiusi e le mani incrociate sul petto, la quale, senza muovere punto le labbra [tutti "segni" di una comunicazione non-verbale], disse con una vocina che pareva venisse dall'altro mondo: – In questa casa non c'è nessuno. Sono tutti morti. – Aprimi almeno tu! – gridò Pinocchio piangendo e rammaricandosi. – Sono morta anch'io. – Morta? e allora che cosa fai costì alla finestra? – Aspetto la bara che venga a portarmi via» (*Ibid.*, pp. 51-52).

Ciò che la Fata fa per se stessa è, però, proibito a Pinocchio: lui non ha il diritto di lasciare questa bambina sleale, di essere anche lui "morto" per lei. Se egli cammina per strada, la Fata gli procura grossi sentimenti di colpa. Quando Pinocchio stesso si avvicina alla casina della Fata, «ebbe una specie di triste presentimento e, datosi a correre con quanta forza gli rimaneva nelle gambe, si trovò in pochi minuti sul prato, dove sorgeva una volta la casina bianca. Ma la casina bianca non c'era più. C'era invece una piccola pietra di

marmo, su la quale si leggevano in carattere stampatello queste dolorose parole:

QUI GIACE  
LA BAMBINA DAI CAPELLI TURCHINI  
MORTA DI DOLORE PER ESSERE STATA ABBANDONATA  
DAL SUO FRATELLINO PINOCCHIO» (*Ibid.*, p. 82)

Pinocchio cade bocconi per terra e, coprendo di mille baci quel marmo mortuario, esplose in un accorato scoppio di pianto. Piange tutta la notte e la mattina dopo, sul far del giorno, piange ancora, sebbene negli occhi non abbia più lacrime: le sue grida e i suoi lamenti sono così strazianti e acuti, che tutte le colline all'intorno ne ripetono l'eco. Egli piangendo dice: «O Fatina mia, perché, sei morta? Perché, invece di te, non sono morto io che sono tanto cattivo, mentre tu eri tanto buona? [...] Oh, Fatina mia, dimmi che non è vero che sei morta! Se davvero mi vuoi bene, se vuoi bene al tuo fratellino, rivivisci, ritorna viva come prima!... Non ti dispiace a vedermi solo e abbandonato da tutti?» (*Ibid.*, p. 83).

La paura di essere abbandonato lo porta a una disposizione così altruistica, che ogni interesse per il proprio Io viene perso. I bambini appartenenti a questa tipologia sono fissati e orientati unicamente sul mondo dei genitori: sono dei veri specialisti per quanto riguarda i loro bisogni, le loro opinioni e attese, le loro norme ideali, in breve, la loro *logica privata*, identificandosi con la loro concezione del mondo. Oltre a ciò, non esiste nient'altro: non hanno né il permesso né la possibilità di imparare e di applicare le regole della vita sociale, perché ciò significherebbe potersi dedicare ad altre persone, volgendo le spalle ai genitori. Incapaci di relazionarsi con i coetanei, manca loro qualcosa di importante, il cosiddetto “buon senso”, che Adler definiva *common sense* [3].

#### IV. L'identità di “individuo strano”

Un giovane, che tratta gli altri adolescenti “come se” fossero la madre o il padre, genera naturalmente un effetto strano. Gli altri lo trovano “buffo”, perché il suo comportamento non corrisponde alle aspettative generali. Questa è un'esperienza molto dolorosa: un'esperienza, che gli dimostra ch'è un *estraneo tra estranei*. Di conseguenza, prima o poi, si tirerà indietro per rifugiarsi in seno alla famiglia d'origine o nel mondo solitario della fantasia. Sembra, a dire il vero, che i giovani in questione abbiano ottimi rapporti con i genitori, che siano esperti nel prendersi cura di loro e che sviluppino una strana forma di altruismo familiare. Pur essendo forse già maggiorenni, accompagnano, per esempio, i genitori in chiesa, vanno sempre in vacanza insieme etc.

Molto spesso si è portati a credere che si tratti di figli molto viziati. Ma l'appa-

renza inganna! In realtà essi si sentono a disagio: sono loro, che devono viziare i loro genitori, che devono appagare i loro desideri, dare un senso alla loro vita e attenuare un destino opprimente, per il quale non sono responsabili.

Adler [1] ha evidenziato che la motivazione che induce a viziare i bambini, legandoli a sé in modo esagerato, è l'egocentrismo dei genitori e che il primo dovere d'una madre o d'un padre consiste nell'*aprire al figlio ogni possibilità sociale*, stimolandolo a entrare nel mondo e ad allontanarsi di casa: ai bambini viziati è negata questa possibilità. Essi soffrono, perciò, molto spesso di sintomi psicosomatici molto tipici, che sono espressione di quella caratteristica mancanza di sicurezza, che avvertono tutti gli individui incapaci di partecipare alla vita sociale, perché non hanno imparato le norme universali, che regolano la nostra esistenza. Per loro la vita familiare è una prigione dorata, dove sono fondamentali le regole private. Colui che si è adattato soltanto a questi ruoli non è in grado di seguire la complicata logica della convivenza sociale, che Immanuel Kant definiva *sensus communis* [9].

Questi giovani, dunque, devono accorgersi con dolore del fatto che sono afflitti da un *deficit*: manca loro ciò che per gli altri costituisce una condizione davvero vitale, in quanto essi devono riconoscere che non "fanno parte del gruppo". Per questo motivo sono regolarmente molto insoddisfatti di se stessi nel confronto con gli altri, che vivono in armonia con la vita sociale. Questi "altri" non sono, però, solo invidiati, ma anche temuti, poiché diventano spesso cattivi, prendendoli in giro e deridendoli.

Per questo motivo, i giovani tormentati da queste emozioni fuggono spesso in un mondo irrealistico, dove sviluppano caratteristiche megalomane. La Psicologia del Sé [10, 12] *considera* tali fantasie come prodotti "narcisistici". Qualcuno potrebbe asserire che, in fondo, si tratta dell'espressione esagerata dell'aspirazione alla superiorità oppure di egocentrismo, fenomeno comunque antisociale, ma questi giovani sono carenti di sentimento di comunità non per motivazioni immorali, ma perché sono sempre stati scoraggiati a intrecciare rapporti interpersonali fuori casa: prima si sentivano estranei, poi strani e, infine, imbarazzati a tal punto, da diventare dei burattini ridicoli, ma che, come l'eroe collodiano, temono di essere derisi.

#### V. Il "Complesso di Pinocchio"

Per "Complesso di Pinocchio", pertanto, s'intende il particolare fenomeno della "gelotofobia" (dal greco *gelos*=risata), cioè la paura di essere canzonati o derisi. Le persone, che ne sono afflitte, non hanno mai imparato a valutare in modo positivo né l'umorismo né il riso. Secondo me, la loro condizione è analoga a quella di Pinocchio che era, come ben si sa, un burattino di legno, una mario-

netta priva di rapporti con i “veri” esseri umani.

Nella sfera fisica, molte delle nostre emozioni si manifestano attraverso i muscoli e sono comunicate al mondo esterno tramite il nostro comportamento sociale. Quando si diventa preda di una qualsiasi paura, frammista a un senso di vergogna, si genera una tensione muscolare accompagnata da panico. In molti casi, questa reazione ha origine da certe esperienze infantili in cui si è provata vergogna, per aver dovuto limitare o reprimere le inclinazioni istintive che Henri Bergson [5] denominava *élan vital*, perché non erano consentiti comportamenti di aggressività o di fuga, pena una deprivazione affettiva (*love withdrawal*) e una mancanza d’attenzione.

In tali situazioni questi bambini hanno vissuto le prime esperienze umilianti, che hanno impedito loro lo sviluppo di una sana fiducia in se stessi. La vergogna li spinge per tutto il corso della vita ad assumere atteggiamenti timidi e schivi: si ritirano dal mondo e diventano dei solitari, dei “lupi della steppa”, evitano qualsiasi rischio si presenti nella vita sociale e *mirano* soltanto a proteggersi dalla derisione e dalle canzonature da parte degli altri. Henri Bergson [5] scrive, infatti, che la società punisce le persone che si allontanano radicalmente dalla comunità, esponendole al ridicolo: esse assumono un atteggiamento teso in modo innaturale, che rende il loro comportamento impacciato “come se” il corpo fosse una bambola meccanica, il che può apparire ridicolo. Questo è il significato della “gelotofobia”.

Se i bambini hanno imparato ad adattare il loro comportamento alle norme ideali mostrate da genitori egocentrici, non sono quasi mai in grado di seguire le regole del gioco della vita comunitaria. Così balzano facilmente all’occhio, si mettono in evidenza, perché sono in qualche maniera ridicoli o strani perché dimostrano di essere degli individui “diversi”, “a parte”, che non sanno che cosa sia, in quel momento, “attuale”, di moda, come ci si debba comportare in un gruppo sociale, quale linguaggio si debba usare etc. Così questi bambini sono frequentemente rifiutati dagli altri e spesso anche presi in giro: esperienza umiliante che conferma l’opinione dannosa che “in loro qualcosa non funziona”. Essi cominciano a controllarsi con diffidenza, vogliono essere impeccabili e perfetti, non farsi notare, ritornando a comportarsi nuovamente come desideravano i loro genitori.

Come in passato questi bambini hanno imparato a fare tutto quello che volevano papà e mamma, così nel presente la loro massima aspirazione è quella di far passare piacevolmente il tempo ai loro compagni di gioco, ma finiscono per diventare oggetto di sfruttamento: fanno regali, parlano in modo saputo con gli amici proprio come hanno appreso in famiglia nelle vesti di *partner* sostitutivi dei genitori. In questo senso la pubertà, in cui il mutuo controllo tra gli adole-

scenti va crescendo, è una fase particolarmente critica, poiché questi giovani s'interessano sempre più coscientemente al loro aspetto esteriore: si guardano a vicenda per controllare che l'"altro" faccia tutto correttamente.

Coloro che soffrono del "Complesso di Pinocchio" cercano di sorvegliarsi in una maniera spesso completamente sbagliata, temendo soprattutto di "apparire" negativamente e di divenire oggetto di critica: se un adolescente non riesce a corrispondere alle aspettative del gruppo di riferimento, è generalmente definito "strano" o "buffo", in quanto non si veste come gli altri, non è in grado di esprimersi in un "certo" modo o di stringere rapporti di amicizia di nessun tipo. Ne risulta che questi individui si comportano sempre più stranamente, perché, osservando se stessi con occhi critici, si accorgono di essere "diversi", "non normali", bloccati, sia mentalmente sia fisicamente, per cui sviluppano un "Complesso di Pinocchio".

La tensione interiore e lo stato conflittuale esteriore aumentano talmente da generare sintomi psicosomatici e depressivi: essi si sentono veramente male nella loro pelle, si vergognano davanti agli occhi del mondo, vorrebbero scomparire perché si vivono come strani e ridicoli. Il loro comportamento è causato dalla vergogna. Può capitare che arrossiscano senza alcun motivo evidente e che la tensione fisica li faccia tremare, balbettare o boccheggiare. A lungo andare perdono ciò che Henri Bergson [5] ha definito "l'elasticità sciolta del vivo": sembra che portino una maschera, le membra del corpo non si muovono più spontaneamente, camminano in maniera goffa e maldestra, danno motivo agli altri di prendersi gioco di loro, di canzonarli continuamente, il che non fa altro che aumentare il grado di tensione fisica: diventano, così, sempre più simili a degli eseri che, come Pinocchio, non sono fatti di carne e ossa.

La paura di essere presi in giro comincia a ridurre le capacità motorie, dominando sempre di più i pensieri e le azioni. La "gelotofobia", la paura di essere deriso, comporta una frattura esistenziale molto profonda: il riso non viene più vissuto come espressione di gioia di vivere, ma come mezzo terribile di correzione sociale. Colui che avverte sentimenti di vergogna nutre naturalmente interesse per i suoi compagni, che lo puniscono deridendolo per il fatto che non sa adattarsi alla loro socialità vitale, al loro *common sense* aperto, la qual cosa genera un allontanamento doloroso dalla vita.

Questi ragazzi sentono di non far parte del gruppo, di vivere come in un "paese nemico": non si percepiscono come esseri umani in carne e ossa, per cui la tensione del loro corpo li fa apparire "come se" fossero dei burattini, come Pinocchio. Spesso è solo l'insicurezza, che genera negli altri quel sorriso canzonatorio temuto più di ogni altra cosa! La conseguenza è, però, il rifiuto delle attività sociali, il ripiegamento, la regressione umiliante, la fuga continua davanti agli altri esseri umani. Come succede a Pinocchio, questa fuga li conduce



in un mondo fantastico e irrealistico, nel quale essi “possono” desiderare, sognare ardentemente grande completezza e infinito potere, elaborando una “finzione di perfezione” [2].

Tutto ciò favorisce l’allontanamento dal “senso comune”. I traguardi, prefissati nel loro mondo fantasioso, sono troppo grandi per poter essere mai raggiunti, tranne in pochi casi eccezionali: se parlano dei propri desideri di grandezza con gli altri, si rendono, ancora di più, ridicoli. Così continua ad aprirsi il circolo vizioso: per diminuire la paura dolorosa della vergogna essi cercano aiuto, forse, nell’uso di droghe, in ambienti esoterici e pseudoreligiosi, che promettono l’illuminazione e la conoscenza cosmica. Il giovane tenta disperatamente, lavorando senza pausa come un *workaholic*, di raggiungere prestazioni eccezionali che, finalmente, gli dovrebbero dare il riconoscimento agognato. Se, però, ogni ricerca e ogni tentativo sono stati vani, se il sentimento frustrante di manchevolezza non scompare, ma aumenta nel corso degli anni, l’allontanamento dal proprio Sé porterà a un completo arresto di ogni attività vitale: Alfred Adler vede in tutte queste cose le premesse per il cosiddetto *complesso d’inferiorità*.

Gli individui, che abbiamo descritto finora, insomma, sono solitari, sfiduciati, diffidenti: la loro attitudine è “agelotica”, non essendo capaci di apprezzare il riso, non avendo mai fatto l’esperienza che “il ridere” possa rappresentare un mezzo di avvicinamento tra le persone, o meglio, un ottimo strumento per crescere in seno a una comunità o a un gruppo.

#### VI. Teoria e tecnica d’una “terapia umoristica”

Il trattamento psicoterapeutico non soltanto affranca il paziente dagli “obblighi” dannosi d’una attitudine alla vergogna, che è la premessa per una rinnovata liberazione della forza vitale, originariamente espansiva, d’un individuo umiliato e inibito, ma, dopo il raggiungimento di questa tappa fondamentale, egli può aprirsi verso una comunità più grande, allenandosi al sentimento sociale, che fino a quel momento era stato imprigionato dalle catene degli obblighi familiari, emancipandosi, quindi, in modo impertinente e audace dal sentimento di vergogna.

Molto spesso, però, il paziente in questione deve essere, in prima istanza, affrancato da un’immobilità, che lo ha inibito spesso per decine di anni. Questa rigidità è la conseguenza d’una profonda diffidenza, poiché colui che si osserva con gli stessi occhi negativi con i quali si sentiva guardato dagli educatori non si renderà più conto delle sue capacità: vede solo i propri errori, si concentra solo sugli sbagli e tutta la sua vita gli appare come un unico grande insuccesso, per cui deve vergognarsi di se stesso. La vergogna lo conduce pian piano a una sorta d’alienazione nei confronti della comunità e della propria forza vitale, che viene repressa e, allo stesso tempo, chiusa in una prigione interiore.

VII. *L'idea fondamentale dell' "humordrama"*

La psicoterapia moderna ha trovato delle strade, che possono svincolare da questo irrigidimento. I terapeuti familiari Almuth Sellschopp-Rüppell e Michael von Rad [17] propongono la cura della cosiddetta "Sindrome di Pinocchio" attraverso un processo che dovrebbe liberare il paziente dalla sua situazione forzata di "non-vita". La premessa per questi obiettivi è, a livello emotivo, il raggiungimento terapeutico della fiducia del paziente nell'analista attraverso un *transfert* positivo, basato sull'empatia. Gli autori sottolineano la necessità di elaborare i conflitti radicati profondamente servendosi dello *psicodramma*, che è possibile soprattutto nell'ambito d'una terapia di gruppo, che non utilizza solo metodologie basate su codici verbali. In questo contesto è stata sviluppata, in questi ultimi tempi, una particolare forma di drammatizzazione umoristica: lo *humordrama*.

Questa tecnica ha come scopo l'attivazione d'una reazione umoristica, che si esprime senza dubbi attraverso un riso liberatorio. Se il paziente riesce a distanziarsi da qualsiasi cosa legghi e costringa la sua vivacità naturale, allora egli può, gradatamente, giungere a partecipare in maniera cosciente e volontaria alla vita sociale. Sebbene possa apparire paradossale, un essere umano diventa "sociale" solo se si libera dalle costrizioni d'una coscienza forzata, che deriva dalle pressioni esercitate da genitori egocentrici.

Per attivare la reazione umoristica, bisogna superare un "confine", non osservando temporaneamente le barriere normative: proprio questa "predisposizione per la norma" a rischio determina l'umorismo. «C'è per lui – come diceva il filosofo Jean Paul – solo pazzia e un mondo impazzito. L'umorismo sminuisce il grandioso per mettergli a fianco le cose piccole e ingrandisce il piccolo per mettergli a fianco il grandioso. Così che entrambi si distruggono, perché davanti all'infinito tutto è uguale e nullo» (16, p. 136).

L'umorismo non è unilaterale, perché si sviluppa nel rapporto degli opposti, ed estingue l'unilateralità spirituale del pensiero disciplinato che, secondo Arthur Koestler [11], si trova in un unico mondo concettuale oppure a un unico livello. L'umorismo, quale forma creativa di attività spirituale, scaturisce dal prestabilito, dal determinato, così che possono prendersi in considerazione vari livelli o sistemi di riferimento. Sul piano normativo l'umorismo è veramente libero, per cui livelli eterogenei sono uniti in una *bisociation*, un'associazione parallela, che Koestler definisce così: «Quando due sistemi di pensiero o di percezione indipendenti l'uno dall'altro s'incontrano, il risultato è o uno scontro, che va a finire in riso, o una fusione verso una sintesi spiritualmente nuova. Così il limite verso il mondo opposto – il mondo del non serio – viene trasceso» (*Ibid.*, p. 102).

Come spiegazione, Koestler cita l'uomo selvaggio, che rivolgendosi alla figura totemica, pieno di risentimento, esclama: «Non essere così orgoglioso! Io ti conosco già come pruno!». Questo è un esempio di “legame doppio” estremamente umoristico, perché, doppiamente, il *numinoso* è associato al *banale* e il metaforico al concreto. Questo selvaggio è il prototipo d'un birbante coraggioso, che allo stesso tempo è la personificazione dell'umorismo. Anche la storia di Pinocchio si legge parzialmente così: egli è un burattino ridicolo, apprezzato ma allo stesso tempo temuto a causa dei suoi pazzi scherzi.

### VIII. *Il clown volontario*

Al giorno d'oggi ci troviamo di fronte la figura del birbante nelle vesti di clown. Quando parliamo del clown abbiamo di solito davanti agli occhi il tipo di buffone impacciato, truccato esageratamente e vestito in modo inadatto, che si trova in ogni circo. Il clown esce dagli schemi attraverso il suo comportamento: egli è percepito come una provocazione, perché il clown al circo è esageratamente ridicolo fino all'inverosimile.

Ci sono due tipi di clown [8]. Il primo è il clown volontario, che si distingue per un'attività fisica inesauribile, per un desiderio di movimento infinito: il mezzo da lui preferito per esprimersi è l'“esagerazione” nella mimica, nella gestualità e nella tonalità vocale. Anche la sua apparenza mostra un'estrema mancanza di misura.

La figura progenitrice del clown volontario è il buffone, l'allegro e imprevedibile birbante, che non si attiene a nessuna regola e che scardina i limiti della realtà sociale. Il clown è già dall'aspetto esteriore una caricatura estremizzata della stupidità. Allo stesso tempo egli dimostra che una figura ridicola non è solo divertente per gli altri, ma strumento per raggiungere la propria autoaffermazione. Il piacere procurato dal clown è soprattutto gioia maligna. Il clown, che rappresenta lo specchio disinibito delle persone ridicole, non teme il fallimento, al contrario, sembra che ne goda! Egli agisce allo stesso livello del bambino piccolo, che non sa ancora parlare adeguatamente e che non padroneggia del tutto le funzioni corporee; il clown rinuncia al linguaggio fluido ricorrendo alla balbuzie e, come tutte le persone ridicole, si colloca fuori della comunità. Il clown volontario, nella sua tendenza all'esagerazione, si mostra sempre più ridicolo rivelando una grande contraddizione: accetta deliberatamente e coscientemente un'identità strana, ch'è l'espressione dell'essere ridicolo, cosa temuta dalla maggior parte degli uomini.

Proprio questa volontaria intenzione di apparire ridicolo non esiste, invece, nell'altro tipo di clown, il “clown involontario”, che comprende tutti gli indivi-

dui, che soffrono d'un "Complesso di Pinocchio". L'effetto ridicolo scaturisce dal tentativo di apparire forzatamente il più normale possibile, proprio per la paura di sembrare ridicolo agli altri. In questo modo egli perde lo *charme* naturale, la flessibilità, la grazia [5] nello sforzo di un illimitato controllo, che lo rende paradossalmente una figura clownesca.

Lo scopo fondamentale della terapia umoristica consiste nel liberarsi dall'identità di "clown involontario", proprio accettando coscientemente l'identità di "clown volontario", anche se questa sembra un'"intenzione paradossale". Secondo Viktor Frankl [7], bisogna eliminare la paura di apparire ridicolo accettando coscientemente di poterlo essere in modo completamente "svergognato".

La premessa per tutto questo è una regressione a livello d'un bambino piccolo, che non è ancora educato, che segue il principio della soddisfazione dei propri desideri e che non si preoccupa della reazione degli altri. Ciò che caratterizza un tale bambino è la diversa forma di pensiero, che non si orienta secondo le regole, accettate universalmente, della ragione, né si lascia guidare da "norme" ideali, che sviluppano un comportamento naturale che si ispira al "senso comune" d'una educazione perfetta. Si tratta, invece, d'un pensiero che segue, molto concretamente, una logica emozionale e, quindi, "privata", che è considerata da parte del *common sense* come "primitiva": il mondo è percepito con occhi completamente diversi, perché egli intende raggiungere subito la soddisfazione dei propri desideri. Con questi occhi la realtà è guardata non solo dal bambino piccolo, ma anche dal buffone, dal birbante e dal clown volontario.

### IX. Il "clown minimo"

Per adempiere al nostro compito di psicoterapeuti abbiamo preso in considerazione anche un altro tipo di clown, il "clown minimo". Il principio fondamentale della sua comicità è la riduzione cosciente e la minimizzazione. Il suo motto potrebbe essere "Il minimo è sempre il meglio". Se si pensa a tutto il comportamento da lui adottato, possiamo constatare che il "clown minimo" somiglia a un bambino molto piccolo: egli cammina a piccoli passi con una gestualità, una mimica e un atteggiamento corporeo globalmente ridotti.

Il naso rosso deformato è il mezzo d'espressione più significativo del clown minimo, che indossa questo naso per mostrare che per lui le categorie di potenza e impotenza non hanno alcun valore. La terapia umoristica si è impadronita di questo mezzo d'espressione e appena il paziente si mette questo naso assume l'identità del "clown minimo", il cui scopo è quello di ridurre al minimo tutti i suoi movimenti. In questo modo egli si appropria dell'identità d'un bambino piccolo, il cui mondo, a differenza degli adulti, si colloca in un'altra sfera.

Una paziente che ha partecipato all'*humordrama* scrive a questo proposito: «Questo naso è una maschera. La mia maschera è il naso del clown. Non importa in che modo io cambio le parole. La cosa più importante è che esse, le parole, nascondano il mio viso. “Perdere la faccia”: questa espressione non mi fa più paura, se io mi metto un naso da clown: proprio in quest’attimo io ho già perso quella faccia, di cui mi vergogno. Tutto ciò non è umiliante, ma liberatorio, perché la dignità, la faccia, l’ho persa ormai nella mia infanzia. Con questa vergogna io vivo tutti giorni. Il mio viso di tutti i giorni mostra, paradossalmente, a ognuno che io ho perso la mia faccia tanto tempo fa, quando ero piccola: il naso da clown sul mio naso mi libera da questa vergogna, mi libera da questa faccia perduta. Questo rosso naso, circolare, a forma di palla, sintetico mi dà la sensazione di potermi nascondere. Mi sembra che il mio vecchio viso odiato scompare, ma non sono i miei occhi reali o le mie labbra reali che mi disturbano e di cui mi vergogno: è la mia identità che si manifesta in questo viso. Di questo io mi vergogno! Il naso da clown, che mi sono messa, mi dà l’illusione di essere un altro essere umano, nuovo e libero. È bellissimo come io possa liberarmi, se soltanto questa gomma rossa di dieci centimetri quadrati copre il mio naso».

#### X. Il tema centrale: la vergogna

Nel nostro lavoro di gruppo le discussioni sono dapprima centrate su alcuni problemi dei partecipanti, che si riferiscono allo stile di vita del paziente in questione. È di fondamentale importanza, infatti, l’analisi dello stile di vita, accompagnato dalla ricerca del “tema centrale” [19] rappresentato dal *fine ultimo* del paziente e dai suoi metodi privati, l'*arrangement nevrotico*. Alfred Adler ha indicato come il sentimento d’inferiorità [1] sia importantissimo per comprendere la finalità corrispondente, anticipando la moderna psicoanalisi che, con il termine “vergogna” [13, 23, 24], indica tale sentimento.

Il nostro interesse, successivamente, ruota attorno al tentativo di ricreare il contesto situazionale in cui il sentimento di vergogna esordì. Così i pazienti si riconoscono nei diversi stadi dell’insorgere della vergogna, stadi che rappresentano anelli d’una catena, che dal presente, lungo gli anni, giungono fino alla struttura di riferimento della famiglia originaria: emerge sempre la paura di comportarsi inadeguatamente, di dire qualcosa di sbagliato e, quindi, di apparire fuori luogo. Da ciò scaturiva generalmente la necessità, umiliante e scoraggiante di compensare le proprie manchevolezze, comportandosi meglio, più sicuramente, più normalmente. Appena il paziente si mette il naso da clown, accade il contrario: i diversi stadi dello sviluppo della vergogna vengono alla luce attraverso i mezzi usati dal “clown minimo”.

### XI. *Il clown terapeutico*

Un paziente che ha partecipato all'*humordrama* scrive: «Questo esercizio è molto utile! Lo faccio volentieri, perché mi aiuta a liberare una grande quantità di energia creativa».

Un clown professionista, il *therapeutic clown*, aiuta il paziente a ridurre al minimo tutte le sue attività [21, 22], mostrandogli come un clown minimo deve comportarsi. Egli rallenta la gestualità, così che i movimenti del capo e delle braccia si sviluppino come al rallentatore, fa piccoli passi insicuri come una marionetta di legno, si muove con le braccia e le ginocchia tese, così che i movimenti del corpo abbiano un effetto ridicolo come i tentativi insicuri d'un bambino molto piccolo. Quando il paziente, camuffato da clown, parla deve fare attenzione a modificare il flusso delle parole: per raggiungere questo scopo, può introdurre in bocca un piccolo sorso d'acqua, che cercherà di trattenere con la lingua riversa sul palato, oppure può mettere la punta della lingua tra i denti. Un'altra possibilità è offerta dal parlare "con il naso" o "con una patata in bocca" oppure dal balbettare appositamente. Non si fa altro che ricreare, in fondo, i primi tentativi di comunicazione verbale tipici del bambino molto piccolo.

Un partecipante all'*humordrama* scrive: «Il parlare era per me collegato a grandi paure e a grande vergogna. Mi sentivo inferiore nei confronti dei colleghi e dei conoscenti in un modo per me insopportabile. Appena mi accorgevo di balbettare, mi disperavo e avevo il terrore che la mia tensione aumentasse ancora. Nei molti esercizi da clown in cui mi sono cimentato in questi ultimi tempi, potevo vivere ogni volta la stessa esperienza liberatoria: mi era possibile verificare che io ero sempre in grado di produrre deliberatamente, e in modo divertente, tutto ciò che fino a ora mi era parso come un obbligo. L'ilarità, che io suscito, non si rivolge più contro di me, ma diventa il riconoscimento per il mio successo come comico!».

Con tali metodi si rivivono, infatti, sistematicamente le esperienze più terribili di vergogna, dal passato al presente. Le risate che ogni paziente, aiutato dal clown terapeutico, riceve, sono percepite ormai in modo diverso: non sono più derisione, ma riconoscimento delle proprie capacità. Il paziente raggiunge, in questo modo, a livello ludico un cambiamento di atteggiamento [7] che costituisce la premessa per un'immunizzazione contro la paura della vergogna.

### Bibliografia

1. ADLER, A. (1912), *Über den nervösen Charakter*, tr. it. *Il temperamento nervoso*, Astrolabio, Roma 1950.
2. ADLER, A. (1935), Die Vorbeugung der Delinquenz, in *Psychotherapie und Er-*

- ziehung. *Ausgewählte Ausätze*. Band III, Fischer, Frankfurt, 1983: 96-109.
3. ADLER, A. (1931), *What Life Should Mean to You* tr. it. *Cos'è la Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1976.
  4. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze 1997.
  5. BERGSON, H. (1904), *Le Rire. Essai sur la signification du comique*, Alcan, Paris.
  6. COLLODI, C. (1881-1883), *Le Avventure di Pinocchio*, Einaudi, Torino 1971.
  7. FRANKL, V. E. (1959), Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie, in FRANKL, V. E., GEBSATTEL, V. V., SCHULTZ, J. H. (a cura di), *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Band III*, Urban & Schwarzenberg, München.
  8. FRIED, A., KELLER, J. (1996), *Faszination Clown*, Patmos, Düsseldorf.
  9. KANT, I. (1785), *Grundlegung zur Metaphysik der Sitten*, tr. it. *Fondazione della metafisica dei costumi*, Paravia, Torino 1923.
  10. KERNBERG, O. F. (1975), *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Aronson, New York.
  11. KOESTLER, A. (1978), *Janus. A Summing Up*, Hutchinson & Co., London.
  12. KOHUT, H. (1971), *The Analysis of Self*, International University, New York.
  13. KÜHN, R., RAUB, R., TITZE, M. (a cura di, 1997), *Scham-ein menschliches Gefühl*, Westdeutscher, Opladen.
  14. MANGANELLI, G. (1997), *Pinocchio: un libro parallelo*, Einaudi, Torino.
  15. NIETZSCHE, F. W. (1887), *Genealogie der Moral*, tr. it. *Genealogia della morale*, in *Nietzsche opere*, Newton Compton, Roma 1993.
  16. PAUL, J. (1803), *Vorschule der Ästhetik. Werke*, Band v, Hanser, München-Wien 1980.
  17. SELLSCHOPP-RÜPPELL, A., von RAD, M. (1997), Pinocchio. A Psychosomatic Syndrome, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28: 357-360.
  18. TITZE, M. (1985) Common Sense, Sensus Communis, in BRUNNER, R., KAUSEN, R., TITZE, M. (a cura di), *Wörterbuch der Individualpsychologie*, Reinhardt, München.
  19. TITZE, M. (1995), Aktive Steuerung von Übertragung und Gegenübertragung bei tiefenpsychologisch fundierter Kurztherapie, *Psychotherapie Forum*, 3: 61-68.
  20. TITZE, M. (1996), *Die heilende Kraft des Lachens. Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen*, Kösel, München.
  21. TITZE, M. (1996), The Pinocchio Complex: Overcoming the Fear of Laughter, *Humor & Health Journal*, 5: 1-11.
  22. TITZE, M. (1997), Dem Dressurgewissen ins Gesicht lachen., *Intra*, 8: 18-23.
  23. TITZE, M., ESCHENRÖDER, C. (1998), *Therapeutischer Humor. Grundlagen und Anwendungen*, Fischer, Frankfurt.
  24. WURMSER, L. (1981), *The Mask of Shame*. Baltimore, John Hopkins, London.

Michael Titze  
Hattinger Weg 5a  
D-78532 Tuttlingen