

# IL SENTIMENTO DEL RIDICOLO E L'EMOZIONE DELLA VERGOGNA NELLE ESPERIENZE CORPOREE IN PSICOTERAPIA (\*)

Dott. Giuseppe Carzedda

Psicologo e psicoterapeuta. Presidente I.I.F.A.B (Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica) Roma  
Direttore della Scuola Quadriennale di Formazione in Psicoterapia riconosciuta nel 1998 dal M.I.U.R.  
Certified Bioenergetic Therapist (C.B.T.), Trainer e Supervisore per l'Italia in Analisi Bioenergetica

Sito Web: [ww.iifab.org](http://ww.iifab.org) - Email: [carzedda@iifab.org](mailto:carzedda@iifab.org) - Tel. 338 718 5684



## REGOLAZIONE DELL'EMOZIONE DELLA VERGOGNA E PROCESSO TERAPEUTICO

La tendenza della vergogna a presentarsi anche con accessi improvvisi e totalizzanti tali da annichilire il senso di sé (Schoore A. N., 2008), ma allo stesso modo anche a scomparire dalla ribalta altrettanto repentinamente vista la penosità e l'insostenibilità dei vissuti che la accompagnano, è sicuramente uno dei motivi per cui può risultare così difficile riportarla in primo piano per renderla analizzabile. L'importanza di regolare il suo emergere all'interno del processo terapeutico, soprattutto se di tipo psicocorporeo viste le ulteriori intense valenze in questo caso evocate, è perciò di cruciale importanza soprattutto se pensiamo che probabilmente essa *"... è responsabile del corso che prende la nostra vita psichica ...più del sesso e dell'aggressività..."* e che *"...le nostre lotte interiori non sono scontri fra gli istinti e la realtà, ma conflitti che tipicamente ci vedono alle prese con la vergogna, i suoi fattori scatenanti e la frequenza con la quale ci colpisce"* (Lewis M., 1995). In questo senso imparare a riconoscere e a gestire in psicoterapia i sentimenti che la precedono nel suo potenziale dirompente emergere, tra cui in particolare quello del sentirsi ridicoli, può essere considerata una importante e cruciale competenza del terapeuta nei termini del suo "saper essere" all'interno della relazione

### Bibliografia essenziale

- ◇ Damasio, A. (2003), *Alla ricerca di Spinoza*, Trad. it. Adelphi, Milano, 2003
- ◇ Lavelli M., *Intersoggettività: origini e primi sviluppi*, Raffaello Cortina, Milano, 2007
- ◇ Lewis M. (1992), *Il sé a nudo*, Trad. it. Giunti, Firenze, 1995
- ◇ Lowen, A. (1970), *Il piacere*, Trad. it. Astrolabio, Roma, 1984
- ◇ Lowen, A. (1982), *Il narcisismo*, Trad. it. Feltrinelli, Milano, 1985
- ◇ Nathanson, D.L., (1987) *A timetable for shame*: in Nathanson D.L. (a cura) *The many faces of shame*. Guilford Press, New York
- ◇ Schoore A. N. (2003), *La regolazione degli affetti e la riparazione del sé*, Trad. it. Astrolabio, Milano, 2008
- ◇ Siegel D. J. (1999), *La mente relazionale*, Trad. it. Raffaello Cortina, Milano, 2001
- ◇ Trevarthen, C. (1998), *The concept and foundations of infant intersubjectivity*. In Braten, S. (a cura di), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny*. Cambridge University Press, Cambridge, UK, pp. 15-46

(\*) Carzedda, G. (2015). *Feeling Ridiculous and the Emotion of Shame in Physical Experiences During Analysis*. *Bioenergetic Analysis*, (25) 2015, 121-143. ISBN 978-3-8379-2481-7  
(Versione in italiano su: <http://iifab.org/corponarrante/numero-1>)