**21**

**BENEDETTA VERGOGNA**

**OBIETTIVO:** Approfondire il sentimento della vergogna a diversi livelli per giungere alla “benedetta vergogna” di fronte al proprio peccato che diventa stimolo per cercare la misericordia di Dio.

**SVOLGIMENTO DELL’INCONTRO:**

Iniziare l’incontro con la proposta di un confronto insieme.

1. Mostrare agli adolescenti la prima diapositiva (v. ppt allegato) chiedendo loro:

# A cosa ti fanno pensare queste immagini?

*(Risp: nascorndere la faccia, vergognarsi, timidezza)*

# Hai mai sentito queste epressioni?

“Dovresti vergognarti!” “Vergognati!” “Ma non ti vergogni?” “Che vergogna!” “Dovrebbero vergognarsi!”…. In quali occasioni?

# Che cos’è per te la vergogna?

**Introduzione:**

Introdurre il tema della vergogna spiegandone il significato.

La vergogna è un sentimento importante, profondamente formativo. Ed è un sentimento che ci aiuta a crescere, poiché ci offre, in un certo qual modo, uno dei sensi della misura nell'entrare in relazione con gli altri e con le cose.

Il termine vergogna, deriva dal latino věrěor e significa temere. Ma temere che cosa? «La vergogna è un’esperienza dolorosa, perché è l’annientamento del Sé e della propria immagine. Ne soffre la propria reputazione, viene meno la fiducia in se stessi, l’onore si frantuma e la dignità ne risente. La vergogna è un’emozione intrinsecamente sociale. Infatti si prova vergogna di fronte ad altri che pubblicamente ci condannano». (Cfr. Alessandro Meluzzi, *La vergogna un’emozione antica*, Edizioni Paoline)

La vergogna si presenta come un senso sgradevole di nudità, di trasparenza. Quando si prova vergogna si ha la percezione di essere stati scoperti e di conseguenza si vorrebbe diventare invisibili, sparendo per sempre dagli sguardi altrui.

1. Mostrare la seconda diapositiva (v. ppt allegato)

* Perché ci vergogniamo?

Ascoltare le risposte dei ragazzi e approfondire il discorso.

Ci vergogniamo per qualcosa che si è commesso o per quello che si è, per quello che si ha o non si ha, per i propri pensieri, le proprie emozioni, il proprio corpo, ecc. La vergogna è un’emozione che riguarda il passato, il presente e il futuro. In ogni caso, è un’emozione di forte intensità che determina dolore anche molto profondo. Quando si prova questa emozione, il pensiero è quello di sentirsi inferiori, profondamente giudicati e diversi da come si vorrebbe essere. Inoltre, se presente una bassa stima di se stessi, la vergogna provoca un definitivo crollo della propria persona e per questo diventa una vera e propria minaccia all’identità personale. La persona che si vergogna si percepisce confusa, disorientata e dedita alla fuga da una situazione ormai diventata scomoda, perché piena di persone giudicanti. Quindi, il disagio che ne consegue è molto intenso e crea anche un blocco nella comunicazione. In situazioni di vergogna il primo comportamento attuabile è distogliere lo sguardo dall’altro, poi si ripiega la postura, si volta il viso, che in genere potrebbe arrossire, ci si nasconde poiché la tendenza è di voler diventare invisibile. Tutti questi atteggiamenti confermano di non essere riusciti a raggiungere determinati standard di prestazione, o anche norme e valori, ritenuti indispensabili per avere una buona considerazione di se stessi. Alla vergogna si reagisce in un duplice modo: arrabbiandosi o isolandosi. L’emozione, dunque, che ne deriva dipenderà dal tipo di carattere della persona e dalla cultura di provenienza da cui derivano determinate regole o norme. Alcuni al cospetto della vergogna tendono a far finta di nulla o provano imbarazzo, altri, invece, affrontano la situazione fornendo supporto alla persona in difficoltà, rassicurandola, mentre altri ancora reagiscono con lo scherno o il riso.

**Approfondimento per il catechista:** Si possono distinguere molti tipi di vergogna:

- del fare, in cui l’oggetto è l’agito e per questo è molto meno invasiva;

- dell’essere, molto più profonda e dolorosa, riguarda l’essenza della persona, la sua identità;

- da svelamento o smascheramento, in cui la persona si trova ad affrontare una situazione contro la sua volontà.

- per le lodi, che si assume non siano meritate o a causa di qualche senso di colpa.

- ricorsiva, legata al circolo vizioso della vergogna stessa, quando ci si vergogna di vergognarsi;

- transitiva, quando per colpa del proprio comportamento si genera vergogna in un’altra persona

- transpersonale, quando ci si vergogna della propria famiglia, istituzione, nazione, o nel gruppo nel quale ci si identifica;

- contagiosa, quando ci si vergogna di fronte all’improvviso vergognarsi di qualcuno.

La vergogna, però, non va confusa con il pudore che nasce dalla volontà di non volersi mostrare allo sguardo altrui. È una forma di protezione psicologica atta a difendere lo spazio peripersonale, verso il quale non necessariamente si provano sensi di inadeguatezza.

Chi ha pudore non sempre ha vergogna nel mostrarsi, ma semplicemente è una persona che non ama mostrarsi, esibirsi davanti ad altri.

1. Mostrare la terza diapositiva (v. ppt allegato)

* Molte volte si sente dire che “i giovani non si vergognano più”! Trovi vera questa affermazione?

**Approfondimento per il catechista:** La vergogna non è scomparsa, ma è diminuita la sua rilevanza sociale e culturale, sia a livello pubblico che a livello privato. È un'emozione che non viene più esibita, semmai nascosta. Allora dobbiamo interrogarci su dove possiamo trovarla. Non più nei luoghi e nei comportamenti dove era possibile trovarla in passato, collegata ai concetti di onore e dignità. Ovviamente stiamo facendo delle generalizzazioni, esistono ancora individui e gruppi che provano vergogna in relazione a un certo senso dell'onore, della rispettabilità, dell'amore di sé. La tendenza è però quella di trovarla connessa a condizioni più materiali, mi è parso cioè che fosse legata alla nozione di prestazione. Ci si vergogna di aver dato un cattivo spettacolo di sé, uno spettacolo non approvato, laddove tale approvazione non ha nulla a che vedere con l'etica, bensì, di nuovo, con la società dello spettacolo. Il problema, oggi, è di dare un'immagine di sé come persona che ha successo, disposta a tutto pur di avere un'aria vincente, capace di conquistare una buona posizione come consumatori nel mercato. In sintesi, oggi ci si vergogna molto più di un tempo di essere poveri, di non avere un corpo secondo gli standard codificati dalla pubblicità, di essere malati, deboli, fragili. Viviamo in una cultura - non solo italiana, occidentale - che ci vuole tutti felici, giovani, vincenti e sani. Paradossalmente, ci si vergogna di situazioni per cui non dovremmo vergognarci, perché non dipende soltanto dalla nostra volontà se siamo vecchi, malati, fragili e bisognosi di aiuto. E, specularmente, non ci vergogniamo di cose di cui ci dovremmo vergognare». **Insomma ci si continua a vergognare, tuttavia è mutato il codice di riferimento in base al quale si declina la vergogna**

«Esatto. Siamo invitati a non vergognarci di esibire sentimenti, emozioni, vita privata, nudità del corpo, sessualità. In ciò, ricordiamolo, ci può essere anche un contenuto emancipatorio, certo; altra cosa è però l'ostentazione pubblica dell'intimità ridotta a forma di spettacolo. Come vediamo in tante trasmissioni televisive. La nostra è una cultura piena di parodossi: da una lato, come dicevamo, siamo indotti a vergognarci di cose di cui non dovremmo vergognarci e a non provare vergogna rispetto a cose per le quali sarebbe opportuno che ciascuno conservasse un po' di riserbo; dall'altro siamo incoraggiati ad affrancarci da ogni responsabilità, a non sentire il peso delle nostre azioni - eliminando così la vergogna - ma siamo drammaticamente responsabilizzati sul fatto che siamo infelici, depressi, fragili, imperfetti, bisognosi dell'altro... Siamo invitati a vivere allegramente, ma giudicati e condannati se non riusciamo ad esserlo».

Per ulteriori approfondimenti: Gabriella Turnaturi, *Vergogna, metamorfosi di un’emozione*, Feltrinelli (v. allegato “Ciò che resta della vergogna).

**Domande per la riflessione personale**

* Hai mai provato vergogna?
* Quando hai provato questa emozione?
* Quali sono state le tue reazioni?
* Ti sei vergognato per gli altri?

1. Mostrare la quarta diapositiva (v. ppt allegato)

Gesù ci invita a non vergognarci di Lui, anche se questo spesso significa metterci la faccia, sopportare insulti e isolamento, essere giudicati o perseguitati.

**ASCOLTO DEL VANGELO LC 9,23-27**

**Primo annuncio della morte e della risurrezione**

23Poi, a tutti, diceva: «Se qualcuno vuole venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce ogni giorno e mi segua. 24Chi vuole salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia, la salverà. 25Infatti, quale vantaggio ha un uomo che guadagna il mondo intero, ma perde o rovina se stesso? 26Chi si vergognerà di me e delle mie parole, di lui si vergognerà il Figlio dell'uomo quando verrà nella gloria sua e del Padre e degli angeli santi. 27In verità io vi dico: vi sono alcuni, qui presenti, che non morranno prima di aver visto il regno di Dio».

* Ti capita di vergognarti di fronte agli altri per il tuo essere cristiano?
* Come vincere questa vergogna?

Ascolto della canzone “*Vivim*i” di Laura Pausini (v. video allegato)

<https://www.youtube.com/watch?v=HcsZZ9qaOrg>

Nella canzone si afferma: “Vivimi senza vergogna, anche se hai tutto il mondo contro…”

* Sei disposto a vivere così la tua fede?

**Testimonianza:**

**Neymar** da Silva Santos Júnior, atleta olimpico 2016, ha rischiato di essere multato per aver pubblicamente espresso la sua appartenenza a Cristo durante le premiazioni (v. articolo allegato).

**Preghiera:**

Chiediamo a Dio l’aiuto di non vergognarci di Lui e di vivere con coraggio e “parresia” la nostra testimonianza cristiana. Le parole del salmista ci aiutano a dar voce a questo sentimento, a mettere davanti a Lui tante situazioni di difficoltà e di persecuzione e a pregare perché non vinca la vergogna ma la lode del Suo nome.

**Salmo 69**

**Invocazione di aiuto**

1 *Al maestro del coro. Su «I gigli». Di Davide.*

2 Salvami, o Dio:  
l'acqua mi giunge alla gola.[…]

7 Chi spera in te, per colpa mia non sia confuso,  
Signore, Dio degli eserciti;  
per causa mia non si vergogni  
chi ti cerca, Dio d'Israele.

8 Per te io sopporto l'insulto  
e la vergogna mi copre la faccia;

9 sono diventato un estraneo ai miei fratelli,  
uno straniero per i figli di mia madre.

10 Perché mi divora lo zelo per la tua casa,  
gli insulti di chi ti insulta ricadono su di me.

11 Piangevo su di me nel digiuno,  
ma sono stato insultato.

12 Ho indossato come vestito un sacco  
e sono diventato per loro oggetto di scherno.

13 Sparlavano di me quanti sedevano alla porta,  
gli ubriachi mi deridevano.

14 Ma io rivolgo a te la mia preghiera,  
Signore, nel tempo della benevolenza.  
O Dio, nella tua grande bontà, rispondimi,  
nella fedeltà della tua salvezza.

15 Liberami dal fango, perché io non affondi,  
che io sia liberato dai miei nemici e dalle acque profonde.

16 Non mi travolga la corrente,  
l'abisso non mi sommerga,  
la fossa non chiuda su di me la sua bocca.

17 Rispondimi, Signore, perché buono è il tuo amore;  
volgiti a me nella tua grande tenerezza.

18 Non nascondere il volto al tuo servo;  
sono nell'angoscia: presto, rispondimi!

19 Avvicìnati a me, riscattami,  
liberami a causa dei miei nemici.

20 Tu sai quanto sono stato insultato:  
quanto disonore, quanta vergogna!  
Sono tutti davanti a te i miei avversari.

21 L'insulto ha spezzato il mio cuore  
e mi sento venir meno.  
Mi aspettavo compassione, ma invano,  
consolatori, ma non ne ho trovati.[…]

30 Io sono povero e sofferente:  
la tua salvezza, Dio, mi ponga al sicuro.

31 Loderò il nome di Dio con un canto,  
lo magnificherò con un ringraziamento.[…]

1. Mostrare la quinta diapositiva (v. ppt allegato)

“Benedetta vergogna”: qualcuno ha usato questa espressione per dirci che c’è anche una vergogna positiva, che ci aiuta a fare dei passi in avanti.

* Chi l’ha pronunciata? Cosa ti suggerisce questa espressione?

**Approfondimento per il catechista**: Il Santo Padre, andando controcorrente rispetto la moderna “cultura” del web che ha cancellato la vergogna, o l’ha relegata a un sentimento da perdenti ha affrontato il tema nella prospettiva di un sano e “santo” sentimento da riscoprire.

Il Pontefice, durante una delle sue omelie mattutine nella cappella di Casa Santa Marta il 29 aprile 2013 (v. file allegato “Benedetta vergogna – Papa Francesco), ha spiegato, partendo dall’analisi di alcuni passi della Sacra Scrittura, quanto la vergogna rappresenti un bene e una virtù per l’uomo nell’ottica cristiana, come acquisti senso collegata al sacramento della Riconciliazione e favorisca un dialogo sincero e filiale con Dio. Alcuni passi del discorso del Pontefice evidenziano lo straordinario potenziale della vergogna la quale, una volta sperimentata, ammessa e confessata, dona benessere e rigenerazione. Così afferma il Santo Padre:

«(…) Quando si è in coda per confessarsi, magari uno sente anche un po’ di vergogna. Ma poi esce dal confessionale più libero, grande, bello, perdonato, bianco, felice: questo è il bello della confessione».

Papa Francesco, parlando dello spirito con cui accostarsi al sacramento della riconciliazione, ha sottolineato che il confessionale “«non è né una «tintoria» che smacchia i peccati, né una «seduta di tortura» dove si infliggono bastonate. La confessione infatti è l’incontro con Gesù e si tocca con mano la sua tenerezza. Ma bisogna accostarsi al sacramento senza trucchi o mezze verità, con mitezza e con allegria, fiduciosi e armati di quella «benedetta vergogna», la «virtù dell’umile» che ci fa riconoscere peccatori»”.

“Benedetta vergogna” l’ha chiamata il Santo Padre eliminando la connotazione negativa comunemente data al termine ed elevandola contestualmente a “virtù dell’umile”.

«La confessione è «un incontro con Gesù che ci aspetta come siamo. “Ma, Signore, senti, sono così”. Ci fa vergogna dire la verità: ho fatto questo, ho pensato questo. Ma la vergogna è una vera virtù cristiana e anche umana. La capacità di vergognarsi: non so se in italiano si dice così, ma nella nostra terra a quelli che non possono vergognarsi gli dicono sinvergüenza. Questo è “uno senza vergogna”, perché non ha la capacità di vergognarsi. E vergognarsi è una virtù dell’umile».

Per esercitare questa virtù bisogna partire dalla Scrittura. La Prima Lettera di San Giovanni da cui trae spunto il Papa sottolinea la differenza tra Dio e l’uomo, la sua luce e le nostre tenebre.

“«Andare nelle tenebre significa essere soddisfatto di se stesso; essere convinto di non aver necessità di salvezza. Quelle sono le tenebre! (…) Nel momento in cui confessiamo i nostri peccati, invece il sacramento «ci presenta quel Signore tanto buono, tanto fedele, tanto giusto che ci perdona» (…) E sul perdono il Papa ha spiegato che «quando il Signore ci perdona fa giustizia, innanzitutto a se stesso, perché lui è venuto per salvare e perdonarci» Nella stessa dinamica di amore tra un padre e il proprio figlio, «il Signore è tenero verso quelli che lo temono, verso quelli che vanno da lui», «ci capisce sempre» e ci dona «quella pace che soltanto lui dà»”.

La vergogna non deve essere negata, cancellata o demonizzata, perché «Se è un’emozione così primordiale, che viene suscitata in noi fin dai due anni di età, ci sarà pure una ragione».

Oggi «sembra prevalere il nostro egoismo. E se Dio non avvera i nostri desideri allora non esiste. Non abbiamo più un senso di vergogna nei suoi confronti. Quel senso di pudore che persino il primo uomo e la prima donna hanno provato quando hanno fatto notare al loro Creatore che erano nudi, perché sapevano che a lui dovevano la vita».

**Domande per la riflessione personale:**

* Perché Papa Francesco chiama la vergogna “la virtù dell’umile”
* Hai mai accusato te stesso?
* Saresti capace di accusare te stesso?
* Provi vergogna per qualcosa che hai fatto?
* Hai mai coperto le tue azioni pur sapendo che non erano buone?
* Provare vergogna per le nostre azioni ci avvicina alla misericordia di Dio?
* Hai mai provato vergogna prima della confessione?

**UNA FRASE PER TE:**

Consegnare ai ragazzi un cartoncino con la frase: “E’ una cosa vergognosa non avere nulla di cui vergognarsi” (Sant’Agostino) perché la tengano come segnalibro e possano essere stimolati a coltivare una sana vergogna.

**CONCLUSIONE:**

Invitare i ragazzi a cercare con lo smartphone un’immagine che sintetizzi ciò che hanno appreso della vergona durante l’incontro e la condividano con il gruppo.