

S A G G I G I U N T I

PSICOLOGIA

David Bedrick

Liberarsi dalla vergogna

Guarire dal trauma, smettere di incolpare
sé stessi e riscattare la propria storia



Traduzione di Noemi Carifi

Titolo originale: *The Unshaming Way: A Compassionate Guide to Dismantling Shame. Heal from trauma, unlearn self-blame, and reclaim your story*

Copyright © 2024 by David Bedrick

Tutti i diritti riservati.

Questa traduzione italiana è stata concordata con North Atlantic Books e AC² Literary Agency.

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io

www.giuntipsy.it

www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: gennaio 2026



Stampato presso Poligrafici Il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Indice

Ringraziamenti	7
1. Verso una vita senza vergogna	11
2. Diventare testimoni senza vergogna per sé stessi e per gli altri	31
3. Vergogna, salute fisica e sintomi	51
4. Il ruolo dei confini nella guarigione dalla vergogna	79
5. Testimoniare le critiche interiori e l'odio verso sé stessi	109
6. Problemi sociali e vergogna	133
7. Vergognarsi del proprio corpo	165
8. Provare emozioni sgradevoli senza vergogna	189
9. Vergogna e abuso	221
10. Testimoniare il trauma	251
11. Schemi, dipendenze e codipendenze	285
12. Diventare un testimone per il mondo	319
Sull'autore	341

Ringraziamenti

Lascia che la bellezza di ciò che ami sia ciò che fai.

JALAL AL-DIN RUMI

Fare ciò che è bello è diverso dal farlo in maniera corretta, dal ricercare la perfezione, o persino dal compiere atti eroici. Serve coraggio, cioè la forza del cuore, ma non basta. È necessario trovare la bellezza, lasciarle il potere di farci tremare le ginocchia, di inumidirci gli occhi. Per me, che da bambino sono cresciuto con la convinzione che il rendimento scolastico fosse il massimo indicatore di merito, la bellezza viveva in luoghi sconosciuti. Dove troviamo la bellezza in qualità di insegnanti, amici, amanti, scrittori, o semplicemente come esseri umani che camminano sulla Terra? Lisa mi ha mostrato la bellezza della mia intelligenza, del mio talento, della mia pratica terapeutica, della mia vulnerabilità; la bellezza del mio naso, dei miei occhi, dei miei piedi, e la bellezza delle mie ferite. Ha riconosciuto la bellezza che si riflette nel vivere una vita senza vergogna, e io ne sono rimasto così incantato da volerla trasmettere.

Camminare al suo fianco mi ricorda che sono un umile apprendista che porta sempre con sé la memoria di non essere solo, la consapevolezza che esiste qualcosa di immensamente più grande del prendere un buon voto o di qualsiasi forma di guadagno o popolarità convenzionale. Malgrado qualcuno sostenga che bisogna amare sé stessi prima di poter amare qualcun altro, io non ne sono un esempio. Ho imparato ad amare

me stesso perché mi è stata mostrata una vita di bellezza, attraverso il modo in cui la donna che ho sposato mi ha guidato, quando ero aperto e disposto ad ascoltare. Questo libro parla della liberazione dalla vergogna, ma il segreto per sbarazzarsene è l'amore, e per me amare significa rispondere alla chiamata della bellezza. Negli ultimi vent'anni, Lisa ha custodito e fatto maturare questa consapevolezza con me e dentro di me.

Quando venni contattato per la prima volta da un editore riguardo a *Liberarsi dalla vergogna*, rimasi sorprendentemente indifferente, come colpito da una sorta di depressione. Lisa mi chiese: «Perché non sei felice? O emozionato?».

«Non mi aspettavo altri progetti per l'anno prossimo» risposi. «Lo sento come un altro peso da trascinare in salita».

Lei replicò: «Perché non lasci che Candace Walsh ti aiuti?». Candace era già stata mia alleata: attenta e lucida, stava completando il suo dottorato in scrittura creativa ed era una maestra nell'arte del saggio, della poesia e del romanzo.

A causa della mia reazione, condizionata dalla spesa che avrei dovuto affrontare e dal bisogno di farcela da solo, inizialmente rifiutai. Ma la bellezza fece il suo lavoro, indicandomi la direzione che Lisa aveva visto con chiarezza. Io e Candace ci confrontammo per qualche ora quasi ogni settimana, per oltre un anno. Le bozze viaggiavano avanti e indietro, trasformandosi in un tessuto più armonioso e raffinato di quanto avrei mai potuto ottenere da solo: una bellezza che mutò un intreccio di nozioni psicologiche in un vero e proprio viaggio dedicato al lettore. Nel frattempo, la nostra amicizia sboccò rigogliosa.

Per molti anni ho pensato ai miei genitori soprattutto attraverso la lente degli abusi e dei traumi che avevo subito. Pianegavo, a volte maledicevo il mio destino. Ho imparato a serrare un pugno, pronto a difendermi e a liberare gli occhi da quella nebbia di vergogna che offusca la visione chiara della violenza che avevo vissuto nell'infanzia. Ci sono voluti molti anni prima che l'amore latente nella nostra relazione tornasse a farsi spazio, un amore cancellato dalla brutalità e dal terrore. Non è stato un processo intenzionale di perdono a riportarlo, ma anni di inda-

gine interiore, seguendo i sogni che mi indicavano la strada, e ricevendo cure da altri lungo il cammino. Oggi non sento un normale senso di gratitudine o l'impulso a dire “grazie”, quanto una profonda riconoscenza per l'eredità d'amore rimasta nascosta dietro generazioni di traumi, che ha dato vita a Martin e Louise Bedrick, ormai morti e sepolti, ma che hanno lasciato semi di amore che ho potuto piantare, nutrire e vedere fiorire.

Ho sempre avuto un'anima poetica e, da bambino, scrivevo versi per descrivere le mie emozioni e le mie esperienze. Ricordo la mia intenzione di allora. «Come hanno fatto i miei genitori a diventare così, quando è evidente che i loro atteggiamenti verso i bambini, le emozioni e la nostra grande diversità sociale sono un insulto alla vita stessa? Devono essersene dimenticati. E anch'io me ne dimenticherò: meglio scriverlo» annotai in una strofa.

La via della bellezza mi è stata mostrata anche dalle voci poetiche incontrate lungo il cammino: Maya Angelou, le cui parole mi hanno fatto piangere profondamente; James Baldwin, che non si è mai sentito bello, ferito dalle crudeltà del patri-gno, ma capace di mostrarmi gli orrori e lo splendore nascosti nell'America; Coleman Barks, che ha tradotto le poesie del mistico Jalāl al-Dīn Muḥammad Rūmī liberandole, come disse Robert Bly, «dalle loro prigioni», lavorandoci ogni giorno per ore senza pensare alla pubblicazione; Galway Kinnell, con la sua saggezza radicata nella vita; Mary Oliver, con la sua devozione alla natura. Forse, un giorno, anch'io vivrò la vita pura di un poeta, in cui la bellezza è al centro di tutto.

La mia vita è stata resa più bella dalle benedizioni donate da persone sagge. Trentaquattro anni fa, il dottor Arny Mindell ascoltò la storia della mia infanzia e disse: «David, passi a trovarmi». I suoi occhi, sognanti e fanciulleschi, hanno sempre visto la persona che sarei diventato. La sua comprensione dell'intelligenza del corpo, che lui chiamava *dreambody* (“corpo che sogna”), è stata cruciale per il mio lavoro. La sua fede incrollabile nella mia natura ha piantato in me il seme della mia visione di una vita senza vergogna.

RINGRAZIAMENTI

Salome Schwarz è stata la mia amica spirituale per diciotto anni. La sua sensibilità dissolveva le nebbie della mondanità e mi guidava con rispetto nell'oceano profondo dove nuota il mio spirito. Ha lasciato il corpo un anno fa, e sto ancora integrando la sua conoscenza. Per questo e per il suo amore costante, sento il dovere di restituire. In un sogno recente, ho preparato un pasto succulento. Ci siamo ritrovati entrambi nel luogo in cui eravamo destinati a incontrarci: un luogo di bellezza superiore.

A Tim McKee, di North Atlantic Books, arrivò una copia della mia proposta editoriale e mi contattò subito per discuterne. Quando lo incontrai, percepii l'integrità della sua missione e la sua profonda affinità con la mia visione della guarigione, che va oltre la psicologia popolare fatta di quattro o sette passaggi da seguire, e che intreccia la coscienza sociale con la guarigione personale. La vita mi ha portato all'editore giusto, ed è qui che la parola "grato" trova il suo posto.

Forse i più grandi insegnamenti della mia vita mi sono arrivati attraverso le migliaia di studenti e clienti che ho incontrato negli ultimi trent'anni. Passo dopo passo, mi hanno aperto gli occhi sui miei errori e punti ciechi, così come sulla grandezza del lavoro che ero chiamato a svolgere, anche quando restavo intrappolato in me stesso dal trauma della mia infanzia. Non si può essere insegnanti senza studenti. Grazie, grazie a tutti voi.