



La vergogna in terapia

Consigli pratici per terapeuti ACT

Del Dr. Russ Harris

Tradotto in italiano da Chiara Rossi Urtoler - MindfulACT.it



Vergogna versus colpa

Molti pazienti traumatizzati lottano con il senso di colpa, la vergogna o entrambi. Non esiste una definizione concordata di "emozione", ma il termine di solito si riferisce a un'esperienza composta da una "miscela" ricca e complessa di pensieri, sentimenti e sensazioni.

La "colpa" si riferisce in genere a un'emozione spiacevole che proviamo quando sentiamo di "aver FATTO qualcosa di brutto" - allontanarci dai nostri valori fondamentali, agire diversamente dal tipo di persona che vogliamo essere.

La "vergogna" si riferisce in genere a un'emozione spiacevole che sperimentiamo quando sentiamo che non solo abbiamo fatto qualcosa di brutto, ma siamo cattivi; quindi, include molta fusione con un aspro auto-giudizio negativo: "Sono una persona cattiva".

Semplicisticamente parlando:

Senso di colpa = ho FATTO qualcosa di brutto.

Vergogna = SONO cattivo/sbagliato ecc...



ATTENZIONE AL DOGMA SU VERGOGNA CONTRO COLPA

A molti di noi viene insegnato durante la nostra formazione di base in terapia o consulenza che "il senso di colpa è motivante"; aiuta le persone a identificare ciò che hanno fatto di sbagliato e le motiva a spiare o rimediare o tornare in contatto con i propri valori e a comportarsi in modo più congruente. Allo stesso tempo ci viene insegnato che "la vergogna è demotivante" - fa "chiudere" le persone ed evita di affrontare i loro problemi in modo efficace.

Bene, c'è un fondamento in questo, ma è una semplificazione eccessiva. Dopotutto, una delle cognizioni chiave dell'ACT è che nessuna emozione è buona o cattiva in sé e per sé; dipende sempre dal contesto.

In un contesto di fusione/evitamento, qualsiasi emozione può essere inutile, dannosa, tossica o che disturba la vita; e in un contesto di consapevolezza e valori, qualsiasi emozione può essere utile o migliorare la vita.

Il senso di colpa e la vergogna non fanno eccezione. Il senso di colpa può essere demotivante e la vergogna può essere motivante. Dipende dal contesto. Se rispondiamo alla vergogna in modo consapevole ed esploriamo i valori "sepolti sotto di essa", può essere motivante. Ci concentreremo prima sulla vergogna, poi sul senso di colpa.

DOMANDE IMPORTANTI SULLA VERGOGNA

Nel lavorare con qualsiasi "emozione problematica" nell'ACT è essenziale sapere in che modo l'emozione è problematica per il cliente. (Ricorda, in ACT, nessuna emozione è intrinsecamente problematica; lo diventa solo in un contesto in cui il grado di fusione o di evitamento esperienziale dell'emozione è abbastanza elevato da interferire con una vita ricca e piena.) Quindi vogliamo sapere quali aspetti importanti della tua vita ostacola l'emozione? Senza queste informazioni, è difficile a) motivare il cliente ad apprendere abilità di defusione/accettazione per affrontare l'emozione in questione, e b) fornire una motivazione per il nostro lavoro.

Quindi vogliamo porre queste domande di vitale importanza (che spero tu ricordi dalla [Scheda di formulazione del caso](#)):

Se la vergogna non fosse più un problema..

- Cosa smetteresti di fare o inizieresti a fare più o meno?
- Come tratteresti te stesso, gli altri, la vita, il mondo?
- Quali obiettivi perseguiresti?
- Quali attività inizieresti o riprenderesti?
- Quali persone, luoghi, eventi, attività, sfide vorresti iniziare, riprendere o avvicinare - piuttosto che evitare o ritirarti?



SCOMPORRE

Un'emozione diventa "problematica" (cioè interferisce con una vita ricca e significativa) solo in un contesto specifico: di fusione, evitamento e azione controvaloriale.

Nell'ACT, miriamo a cambiare tale contesto in uno di defusione, accettazione e azione guidata dai valori (cioè un contesto di flessibilità psicologica). In questo nuovo contesto, l'emozione non è più "problematica".

Per aiutarci in questo lavoro, spesso è utile "scomporre il contesto" in "tre elementi". Possiamo quindi lavorare con questi "elementi" uno alla volta. Nota: non lo facciamo in nessun ordine specifico: lavoriamo in modo flessibile, momento per momento, a seconda di ciò che sembra più rilevante, utile o che potrebbe funzionare per questo cliente. In un contesto in cui la vergogna (o qualsiasi altra emozione) è diventata problematica, possiamo aspettarci di trovare tutti i seguenti elementi:

1. Fusione
2. Evitamento esperienziale
3. Azione controvaloriale



FUSIONE E VERGOGNA

Lavorando con la vergogna, ci aspettiamo di trovare fusione con:

Il passato - in particolare la ruminazione e il rivivere ricordi dolorosi.

Il futuro - soprattutto molta ansia per la possibilità di valutazione/ostilità/rifiuto negativi da parte di altri (soprattutto se questi altri dovessero scoprire la "verità" sul "passato vergognoso" del cliente).

Il Sé - fusione estrema con un aspro auto-giudizio negativo: "Sono cattivo, distrutto, disgustoso, indegno, senza speranza, immeritevole di felicità ecc...".

Dare spiegazioni: tutti i motivi per cui non posso o non dovrei nemmeno provare a cambiare.

Cerca in particolare: "Perché in passato sono accadute queste cose vergognose, non posso cambiare/ sono sbagliato/ non posso avere relazioni / non merito una vita migliore ecc."

Naturalmente, possiamo trovare anche molti altri tipi di fusione, ma questi spesso tendono a predominare nella vergogna.



EVITAMENTO ESPERIENZIALE E VERGOGNA

Quando si lavora con la vergogna, ci si aspetta di scoprire che la maggior parte dei clienti è molto desiderosa di evitare o sbarazzarsi di:

- Sensazioni/sentimenti spiacevoli di vergogna nel corpo. Questi sono spesso molto simili o combinati con sensazioni/sentimenti di ansia o terrore, ad es. stretta al petto, stomaco contorto (nei clienti più dissociativi, ovviamente potremmo trovare solo "intorpidimento".)
- Cognizioni spiacevoli, in particolare aspri giudizi su se stessi, ricordi che evocano vergogna e ansie per la valutazione negativa o il rifiuto da parte degli altri
- Spinte scomode a compiere azioni controproducenti (ad es. assumere droghe o alcol, autolesionismo, isolarsi socialmente)
- Altre cognizioni che hanno a che fare con risentimento/ingiustizia verso se stessi o verso gli altri, o disperazione/futilità - e altri sentimenti e sensazioni che tendono a manifestarsi in associazione con tali temi. Ad esempio, se fusi con disperazione/inutilità, i clienti possono notare sentimenti di letargia, pesantezza, stanchezza.



AZIONI CONTROVALORIALI

Azioni controvaloriali 'innescate' dalla vergogna possono variare enormemente. Quelle più comuni sono:

- Evitare o ritirarsi da persone, luoghi, eventi, attività e situazioni importanti/significativi che provocano vergogna.
- I "soliti sospetti": comportamenti che gli esseri umani comunemente fanno per evitare, sfuggire o liberarsi del dolore - es. droghe, alcol, sigarette, cibo, comportamenti di dipendenza, distrazione, ecc.
- Conflitto, critica, aggressività o vergogna verso gli altri.
- Cambiamenti auto-dannosi nella postura del corpo.

Ricorda: nell'ACT, un comportamento è considerato "infattibile" e controvaloriale solo in un contesto in cui interferisce con la creazione di una vita ricca e significativa. Usate con moderazione, flessibilità, saggezza, la maggior parte delle strategie di cui sopra non sono impraticabili; ma se usati in modo eccessivo, rigido o inappropriato, diventano facilmente impraticabili e controvaloriali.



IL LAVORO CON LA VERGOGNA

Lavorare con La vergogna nel modello ACT può prevedere:

- Postura corporea.
- Defusione (incluso notare e nominare).
- Accettazione (inclusa normalizzazione, validazione e consapevolezza aperta).
- Contattare il momento presente (inclusi messa a terra e centratura).
- Sé come contesto (incluso notare come la vergogna cambia nel tempo).
- I valori.
- Azione impegnata.
- Auto compassione.
- Esposizione.
- Surfare l'impulso.
- Agire in modo flessibile con vergogna.
- Approfondimento su come si è sviluppata la vergogna e sulle funzioni che ha avuto sia nel passato che nel presente.

(Nota: in ACT, l'insight non è un fine in sé stesso, ma piuttosto un mezzo per facilitare la defusione, l'accettazione, l'autocompassione).



Postura corporea

La vergogna è spesso (ma non sempre) accompagnata da cambiamenti caratteristici nella postura del corpo. Questi possono includere (ma non sono limitati a):

- Abbassare la testa.
- Contatto visivo limitato (es. guardare il pavimento o fuori dalla finestra invece che verso il terapeuta).
- Espressione facciale abbattuta o avvilita.
- Postura accasciata - spalle e braccia cadenti, colonna vertebrale accasciata.
- Si agita a disagio quando parla o pensa a qualcosa che procura vergogna.
- -Coprirsi gli occhi con una mano o tenere la testa tra le mani.

Nota: in alcuni clienti, la vergogna a volte innesca un comportamento aggressivo, nel qual caso probabilmente vedremo cambiamenti nella postura del corpo che in genere accompagnano l'aggressività.

DEFUSIONE E VERGOGNA

Defusione – da auto-giudizio, auto-colpa, ricordi dolorosi, paura di valutazioni negative da parte degli altri e/o rifiuto da parte degli altri.

Ricorda, due semplici primi passi per la defusione (o l'accettazione) sono "notare e nominare". Possiamo chiedere al cliente di notare cosa sta dicendo la sua mente, o notare come la sua mente la sta martellando, o notare come la sua mente lo giudica e lo incolpa, o notare come la sua mente sia così pronta a presumere che le altre persone lo giudicheranno, criticheranno o rifiuteranno.

Possiamo anche chiedergli di nominare in modo non giudicante i suoi pensieri e sentimenti -

per esempio. "Ecco la vergogna" o "Ecco la mia storia 'lo sono cattivo'" o "Sto pensando di essere cattivo" o "Sto notando auto-giudizio" o "Sto pensando che altre persone mi giudicheranno" o "Ecco la mia mente che cerca di spaventarmi",

"Sto provando un senso di vergogna" o "Sto notando un senso di vergogna" o "Ho un ricordo vergognoso" ecc.

Se passiamo dal notare e nominare all'accettazione, l'enfasi è sul permettere e fare spazio a qualunque sentimento, sensazione sia stato notato e nominato. Se, tuttavia, seguiamo maggiormente la defusione, l'enfasi è sulle cognizioni, piuttosto che sui sentimenti e le sensazioni e l'obiettivo è quello di "vedere più chiaramente" cosa sono le cognizioni: parole e immagini.

Nota: è meglio evitare tecniche di defusione ironiche o buffe (come "ringraziare la mente" o "cantare i propri pensieri") quando si lavora con la vergogna, almeno nelle prime sessioni - perché possono facilmente ritorcersi contro e invalidare il cliente.



STORIA DI APPRENDIMENTO E VERGOGNA

Possiamo aiutare la defusione, l'auto-accettazione e l'auto-compassione guardando la storia di apprendimento del cliente che porta a tale vergogna.

Ad esempio, i caregiver o gli abusatori o gli aggressori del cliente hanno detto cose che hanno alimentato la vergogna (ad es. "Te lo meriti", "Sei una puttana", "Te la sei cercata", "Dovresti vergognarti di te stesso")?

Nei casi di abuso durante l'infanzia da parte di un caregiver, potremmo discutere quanto segue: *un bambino ha bisogno inconsciamente di mantenere una visione positiva dei suoi caregiver, indipendentemente da ciò che fanno di sbagliato, perché sono il sistema di supporto vitale del bambino. Se il bambino riconosce consapevolmente che il suo "sostegno vitale" è una fonte di minaccia e pericolo, questo è terrificante. Pertanto, quando i caregiver sono maltrattanti, la mente del bambino spesso incolpa automaticamente e inconsciamente il bambino per questo: "È colpa mia". Questo aiuta a proteggere il bambino dalla realtà terrificante e dolorosa dei suoi caregiver.*

Dopo tale lavoro, possiamo riferirci alle narrazioni di "Sono CATTIVO" come "vecchia programmazione" e usarla per la defusione: "Ecco una vecchia storia o un vecchio film"

PASSATE FUNZIONI DELLA VERGOGNA

Può essere utile con i clienti osservare come la vergogna ha funzionato in passato in modi che sono stati, in qualche modo, utili o protettivi per il cliente stesso. (Esaminare le conseguenze rinforzanti della vergogna). Questi possono includere alcuni o tutti:

Ridurre la punizione o l'ostilità:

Se ti vergogni visibilmente, in alcuni contesti ciò ridurrà la punizione, l'ostilità, la critica, il giudizio degli altri.

Suscitare supporto o gentilezza:

Se ti vergogni visibilmente, in alcuni contesti questo susciterà simpatia, gentilezza, sostegno o perdono da parte degli altri.

Evitare il dolore:

Spesso, "prese dalla" vergogna, le persone evitano ogni tipo di persona, luogo, situazione, evento e attività che "attivano" pensieri, sentimenti e ricordi difficili. Quindi, a breve termine, la vergogna li aiuta a sfuggire o evitare il dolore. Un esempio comune: gli occhi bassi della vergogna aiutano molti clienti a evitare l'ansia del contatto visivo con gli altri, ansia solitamente alimentata dalla paura di una valutazione negativa, di un rifiuto o di un'ostilità.

Creazione di senso:

La vergogna aiuta le persone a "dare un senso" alla loro esperienza: "Queste cose sono successe perché sono cattivo". Questo può consentire ad alcuni bambini di dare un senso all'abuso in un modo che li risparmia dalla terribile realtà dei suoi caregiver.

Questo tipo di psicoeducazione o intuizione può svolgere un ruolo utile nel normalizzare e convalidare la vergogna, che promuove l'accettazione e si trasforma prontamente nell'auto-compassione.

FUNZIONI ATTUALI DELLA VERGOGNA

Se abbiamo esaminato le funzioni passate della vergogna, per normalizzare e convalidare l'esperienza, è importante evidenziare le funzioni attuali. Mentre la vergogna può ancora avere alcune delle funzioni "benefiche" che ha avuto in passato, nel presente ora ha chiaramente anche alcune funzioni che drenano la vita. A parte l'ovvio - che è una sensazione molto spiacevole - le altre funzioni dannose della vergogna possono essere facilmente evocate dalle domande a pagina 4.

Una volta che abbiamo queste informazioni, potremmo dire qualcosa del tipo: "Quindi, in passato, la vergogna ti ha effettivamente aiutato in qualche modo - come X,Y,Z - ma nel presente ti impedisce di essere la persona vuoi essere e fare le cose che vuoi fare, come A,B,C. Quindi saresti disposto ad imparare alcune nuove abilità qui - così puoi affrontare la vergogna in modo più efficace, ridurre il suo impatto sulla tua vita, toglierne il potere, così puoi ricominciare a fare A,B,C?"

Avendo stabilito questa logica/motivazione per l'apprendimento delle abilità ACT, possiamo spesso farvi riferimento. Soprattutto quando il lavoro diventa impegnativo o il cliente manca di motivazione.

Nota: non dobbiamo per forza esplorare le funzioni passate della vergogna: sono le funzioni presenti che contano. Tuttavia, può essere utile farlo, per la normalizzazione e la convalida, che a loro volta possono facilitare l'accettazione, l'auto-accettazione e l'auto-compassione.



FUNZIONI PASSATE E PRESENTI DELLA VERGOGNA: DEFUSIONE

Se abbiamo esaminato le funzioni passate e presenti della vergogna, possiamo usare queste informazioni per la defusione.

Il cliente potrebbe provare a notare e nominare la sua vergogna, in questo modo: *“Ah. Eccoti di nuovo qui, peccato. So che stai cercando di aiutarmi o proteggermi, come hai fatto in passato. Ma non ho più bisogno di quel tipo di aiuto. Ora ho i miei valori che mi aiutano”*.

Idealmente, quindi, il cliente dovrebbe riconnettersi consapevolmente con i suoi valori, disinnescandosi dai pensieri/ricordi e accettando i sentimenti/sensazioni di vergogna.

Un'altra variante: *“Ah. Eccoti di nuovo qui, vergogna. Grazie per avermi ricordato di praticare l'autocompassione”*.

“NON È COLPA TUA” E LA VERGOGNA

Spesso, quando i clienti sono fusi con il senso di colpa, noi terapeuti sentiamo il bisogno di dire "Non è stata colpa tua", specialmente per le vittime di abusi sui minori.

Tuttavia, tali interventi sono spesso inefficaci; il cliente potrebbe non essere d'accordo o discutere con te, respingere o negare il tuo commento, assecondarlo intellettualmente, ma non avere una profonda risonanza con esso, o semplicemente non crederti.

In effetti, se il cliente è stato in terapia prima, o ha una rete di amici/familiari di supporto, è possibile che gli sia stato detto questo genere di cose molte volte. Quindi, sebbene non sia "sbagliato" (dal punto di vista di ACT) fare questo, ci sono modi alternativi per affrontare l'auto-colpa nel modello ACT, che probabilmente saranno più efficaci, in particolare immagini e rescripting del "bambino interiore". In ACT, il lavoro del "bambino interiore" di solito assume la forma di esercizi esperienziali interattivi. Tipicamente il terapeuta guida il cliente a immaginare vividamente se stesso, com'è oggi, viaggiando indietro nel tempo per confortare e prendersi cura di una versione infantile di se stesso che sta soffrendo. Spesso questo è legato a un ricordo esplicito di traumi infantili, abusi o abbandono. Il terapeuta allena il cliente a rivolgersi in modo compassionevole verso il sé bambino, offrendo conforto, supporto, gentilezza, comprensione e saggezza. In particolare, il sé adulto è attivamente istruito a dire al sé bambino la verità sulla situazione in cui si trova; per esempio: in una situazione di abuso, per capire che lui (il bambino) non ha fatto niente di male, sono gli adulti ad avere la colpa. Il cliente dice al sé bambino tutto ciò che è necessario per capire e dare un senso alla situazione e per vedere che non è responsabile di ciò che è successo.

Questi esercizi esperienziali profondamente emotivi sono di solito molto più efficaci nell'aiutare i clienti a lasciar andare l'auto-colpa e riconoscere la propria innocenza, piuttosto che dire loro "non è stata colpa tua" e cercare di giustificarlo con logica e ragione.

(A proposito, non userei mai il termine "lavoro sul bambino interiore" con un cliente, perché ha connotazioni negative per molte persone, specialmente per i veterani della terapia. Direi semplicemente: "Saresti disposto a fare un esercizio con me per aiutarti con questo problema?")



ACCETTAZIONE E VERGOGNA

L'accettazione dei sentimenti, delle sensazioni, dei pensieri e dei ricordi indesiderati che compongono la vergogna, spesso inizia con la validazione e la normalizzazione.

Riconosciamo che la vergogna è una risposta comune e naturale per le persone che hanno subito traumi e la narrativa "Sono cattivo" è universale. Da lì, è facile passare a "notare, nominare e consentire" i vari pensieri, sentimenti, sensazioni e ricordi che costituiscono la vergogna.

E da lì, possiamo utilizzare qualsiasi combinazione di tecniche di accettazione che preferiamo.

Anche la consapevolezza aperta spesso torna utile: non per distrarre dalla vergogna ma per scoprire che ci sono anche molte altre cose qui in questo momento insieme alla vergogna.

E possiamo anche utilizzare la vergogna per aiutare a connetterci con i valori o come promemoria per praticare l'autocompassione.



MOMENTO PRESENTE E VERGOGNA

Contattare il momento presente include:

- Radicamento, centratura e ancoraggio: abilità essenziali da sviluppare all'inizio in qualsiasi cliente sopraffatto da qualsiasi emozione.
- Coinvolgimento, connessione e consapevolezza aperta.
- Postura del corpo: notare la postura del corpo e i suoi effetti e sperimentare cambiamenti nella postura del corpo per promuovere l'impegno, la centratura, il radicamento, la connessione, la vitalità ecc.
- L'iniziale osservazione e riconoscimento di pensieri e sentimenti che aprono la strada alla defusione o all'accettazione.



AUTO-COMPASSIONE E VERGOGNA

Self-compassion: come con qualsiasi emozione dolorosa, possiamo rispondere alla vergogna con uno o tutti i "sei elementi costitutivi" dell'autocompassione:

1. Riconoscere il dolore,
2. Validare il dolore,
3. Accettare il dolore,
4. Defusione da aspra autocritica,
5. Gentilezza nel pensiero, nella parola e nell'azione,
6. Connessione con gli altri.

Possiamo quindi, se lo desideri, riformulare la "vergogna" come un richiamo alla pratica dell'auto-compassione.

Per ulteriori informazioni sull'autocompassione dal punto di vista ACT, scarica il [mio ebook gratuito sull'argomento](#).

Consiglio vivamente anche il libro di testo: The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion di Dennis Tirch, Benjamin Schoendorff, Laura Silberstein.



Sé COME CONTESTO E VERGOGNA

Sé come contesto: puoi usare la "parte di te che nota" per fare un passo indietro e osservare i vari elementi della vergogna: pensieri, sentimenti, sensazioni, ricordi ecc...

Puoi notare che la vergogna non è l'essenza di chi sei; per te c'è molto di più di questi pensieri, sentimenti, ricordi.

Possiamo aiutare i clienti a notare come i pensieri, i sentimenti, le sensazioni e i ricordi che insieme costituiscono la vergogna, cambiano continuamente nel tempo - mentre la "parte di te che nota" è immutabile.

Nel fare questo tipo di lavoro, è spesso utile invitare i clienti a fare il check-in e valutare il loro livello di vergogna da 0 a 10 ogni pochi minuti durante la sessione, e notare come continua a salire e scendere.

[La metafora del palcoscenico](#) è molto utile per questo tipo di lavoro.



VALORI E VERGOGNA

Man mano che i clienti diventano più flessibili in presenza della vergogna - attraverso la defusione, l'accettazione, l'autocompassione, ecc. - diventa possibile, e spesso molto fruttuoso, utilizzare la loro vergogna per esplorare i valori. Potremmo chiedere<z:

- Come tratteresti e/o quale consiglio daresti a una persona cara che ha vissuto eventi simili e si è sentita come te?
- Che cosa ti dice questa vergogna su ciò che conta davvero per te? Su quello che devi affrontare, gestire, agire?
- Cosa ti ricorda la vergogna sul modo in cui idealmente vuoi trattare te stesso/gli altri?
- Cosa ti dice la vergogna: cosa hai perso/ devi stare attento/ vuoi difenderti/ ci tieni profondamente/ devi affrontare?
- Cosa ti dice la vergogna sul modo in cui vorresti che fosse il mondo/te stesso/gli altri/la vita?
- Si spera che tu possa vedere che tutte queste linee di esplorazione possono facilmente sfociare in valori e azioni impegnate.



AZIONE IMPEGNATA E VERGOGNA

Dai valori, possiamo facilmente passare all'azione impegnata: stimolare e rafforzare nuovi repertori di comportamento congruenti ai valori come alternativa ai vecchi repertori "guidati dalla vergogna". Questo può includere uno o tutti i seguenti:

- Risoluzione dei problemi guidata dai valori.
- Definizione degli obiettivi e pianificazione dell'azione guidata dai valori.
- Formazione, pratica e applicazione delle abilità di Mindfulness (es. defusione, accettazione, consapevolezza, auto-compassione, abilità di sé come contesto) al servizio di valori specifici e obiettivi valori-congruenti.
- Altre competenze rilevanti - formazione al servizio di valori specifici e obiettivi congruenti con i valori - in particolare formazione in abilità relazionali (es. capacità di comunicazione, assertività, intimità, empatia).



ESPOSIZIONE E VERGOGNA

Molti clienti sperimentano un restringimento problematico dei repertori comportamentali in presenza di vergogna. In particolare, molti clienti scoprono che il loro comportamento si organizza cercando di:

- a. Evita i pensieri, i sentimenti e i ricordi che comportano la vergogna (evitamento esperienziale).
- b. Evita le situazioni, le persone, i luoghi, gli eventi e le attività che provocano vergogna (evitamento situazionale).

Quindi un aspetto importante di un trattamento di successo è l'esposizione. E ricorda, facciamo sia l'esposizione interna - a "cose all'interno del corpo" come pensieri e sentimenti - sia un'esposizione esterna - a "cose fuori dal corpo", come persone, luoghi, eventi, attività, situazioni.

Possiamo pensare a questo lavoro come a un "sottoinsieme" di un'azione impegnata, perché implica agire per stabilire (o ristabilire) un contatto con aspetti importanti e significativi della vita.



AGIRE FLESSIBILMENTE CON LA VERGOGNA

Con qualsiasi pensiero, sentimento, sensazione, emozione, impulso, immagine o ricordo, è utile che il cliente sperimenti di poter agire in modo flessibile con esso. Lui non deve aspettare fino a quando la vergogna non è sparita, e non deve nemmeno lasciare che essa controlli le sue azioni (cioè non deve fare ciò che la vergogna "gli dice di fare"). Può agire, guidato dai valori, anche con il sentimento, la sensazione, l'emozione o l'impulso presenti.

Questo di solito è più potente se svolto come lavoro esperienziale e meno efficace se discusso in modo intellettuale o didattico (dove spesso finisce con il cliente che insiste sul fatto che non è possibile, o intellettualmente d'accordo con il concetto ma senza alcuna idea di come farlo).

Un modo semplice per rendere questo esperienziale per il cliente è farlo agire fisicamente mentre la vergogna è effettivamente presente in seduta. Per esempio: farle prendere il controllo delle braccia e delle gambe - allungando consapevolmente, cambiando postura o posizione consapevolmente, camminando consapevolmente, mangiando consapevolmente, bevendo consapevolmente, toccandosi gentilmente ecc. Il cliente, quindi, sperimenta effettivamente che anche con la vergogna presente, può ancora esercitare controllo sulle sue azioni.

SURFARE L'IMPULSO CON LA VERGOGNA

LAVORANDO CON LA VERGOGNA, SPESSO INCONTRIAMO IMPULSI COME:

- Assumere droghe o alcol.
- Autolesionismo.
- Ritiro sociale.
- Ritirarsi da situazioni importanti ma impegnative.
- Eseguire un numero qualsiasi di comportamenti autolesionistici che consentano una fuga a breve termine dal dolore.

POSSIAMO LAVORARE CON QUALSIASI IMPULSO ATTRAVERSO UNO O TUTTI I SEGUENTI:

- a. Defusione dagli aspetti cognitivi (es. “ne ho bisogno”, “lo voglio”, “non posso farne a meno”).
- b. Accettazione dei sentimenti e delle sensazioni dell'impulso.
- c. Calare l'ancora, radicarsi e centrarsi nel mezzo dell'impulso.
- d. Azioni di controllo consapevole, ad es. respirazione, postura del corpo, stretching.
- e. Auto-compassione.
- f. Consapevolezza aperta: cos'altro c'è qui e ora, oltre a questo impulso?
- g. Sé come contesto: usa la "parte che nota" per notare come gli impulsi aumentano e diminuiscono nel tempo.

Anche esercizi formali in stile meditativo per surfare l'impulso - che incorporano accettazione, defusione e contatto con il momento presente - possono essere molto utili per questo tipo di lavoro.

TANTO PER LA VERGOGNA... E LA COLPA?

Le strategie delineate nelle pagine precedenti sono rilevanti e utili per lavorare con qualsiasi emozione. Come mai? Ebbene, il "vero problema" dal punto di vista dell'ACT non è l'emozione stessa, ma piuttosto il contesto di fusione, evitamento esperienziale e azione controvaloriale; è solo in questo contesto che un'emozione diventa problematica.

Il nostro obiettivo nell'ACT non è quello di cambiare l'emozione stessa, ma di cambiare il contesto in uno di defusione, accettazione e azione efficace, guidata dai valori. In questo nuovo contesto, l'emozione funziona in modo diverso; può essere ancora molto scomoda o dolorosa, ma non funziona più in un modo tossico, che drena la vita o controproducente.

Possiamo lavorare con senso di colpa, rabbia, ansia, paura, tristezza, invidia, gelosia, disgusto, solitudine e così via più o meno allo stesso modo in cui lavoriamo con la vergogna. In ogni caso identificheremo la fusione, l'evitamento, l'azione impraticabile e li indirizzeremo con i relativi processi terapeutici.

Gli specifici pensieri, i sentimenti, i ricordi, le sensazioni, gli impulsi, le immagini, le posizioni del corpo e le azioni controvaloriali varieranno da un'emozione all'altra; ma i processi ACT fondamentali che utilizziamo per lavorarci saranno sempre gli stessi.

La vergogna è un argomento enorme e abbiamo appena scalfito la superficie in questo ebook. Tuttavia, spero di averti dato alcune idee utili su come utilizzare l'ACT in questo dominio impegnativo. Concludo con tre citazioni che trovo stimolanti:

"Ogni santo ha un passato e ogni peccatore ha un futuro." – O. Wilde
"La cosa più terrificante è accettare se stessi completamente." - C. Jung
"Continuare a provare nonostante le delusioni e i fallimenti è l'unico modo per mantenersi giovani e coraggiosi. I fallimenti diventano vittorie se ci rendono saggi di cuore". -Helen Keller

Ti auguro il meglio, Russ Harris