

I limite e la vergogna



Vergogna e intimità

Il bambino nel suo crescere entra in conflitto: bisogno di espandersi VS vergogna quando si manifesta distinto dai propri genitori.

La vergogna scioglie le connessioni con gli altri e ci fa temere la disconnessione: la paura di essere percepiti come imperfetti e immeritevoli di accettazione e di appartenenza.

Relazione fra paura e vergogna: queste due emozioni cooperano per scatenare la tempesta emotiva perfetta; la vergogna genera paura e la paura vergogna. E' difficile stabilire dove inizia una e finisce l'altra.

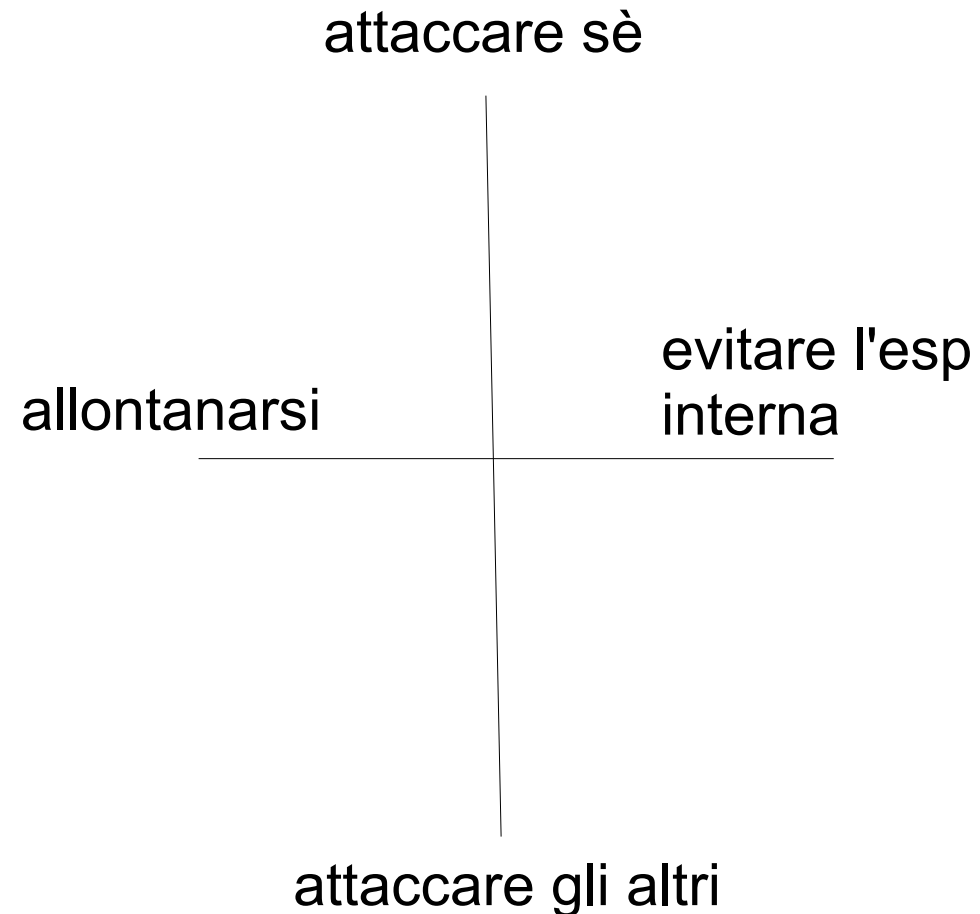
Stare in una relazione diventa complicato se mi nascono sotto l'ombrello della vergogna ed attivo un circuito fatto di bugie e di paura...

L'intimità ne va di mezzo e con essa il piacere di sentirsi accolti ed accettati: la coppia diventa uno scenario conflittuale in cui incontrarsi senza mostrarsi

I copioni della vergogna

La vergogna è il risultato non solo dell'esposizione di sé a un'altra persona, ma anche esporre a se stessi alcune parti di sé che la persona non ha ancora riconosciuto

- 4 copioni di base disfunzionali che perpetuano la vergogna irrisolta.
- 1) attaccare se stessi; 2) attaccare gli altri; 3) evitare l'esperienza interna; 4) isolamento



Attaccare se stessi / attaccare gli altri

- Attaccare se stessi: Una parte di te accetta le convinzioni della vergogna come se fosse una verità (“io sono proprio scemo”, “sono davvero brutta”, “sono incapace”, ... “non valgo nulla”...) => ti rivolgerai con disgusto e rabbia all'interno. L'intera esperienza che hai fatto è negativa e più è negativa e più ti sale la rabbia e questo fa aumentare la vergogna.
- Attaccare gli altri: quando una parte o la totalità di te si sente negata dagli altri. Non sei tu il problema ma lo sono gli altri. Es. chi va in terapia e critica il terapeuta senza notare che ciò che gli aveva fatto osservare era adeguato. L'atteggiamento è attacco per non essere attaccato.

Isolamento / evitare l'esp interna

- Isolamento: Il messaggio di vergogna viene accettato come se fosse vero e questo ti fa stare male. Ti senti così male che la cosa migliore che puoi fare è isolarti dagli altri. es. abbandonare la terapia, abbandonare la formazione. La motivazione è quella di limitare la vergogna evitando le persona e le situazioni
- Evitare l'esperienza interna: dissociando una parte la persona non accede alla vergogna. Tale esperienza rimane inconsapevole e tenta di distrasse se stesso e gli altri dalla vergogna. es. ironizzazione o gioia inopportuna, parlare dell'altro: strategie di evitamento.

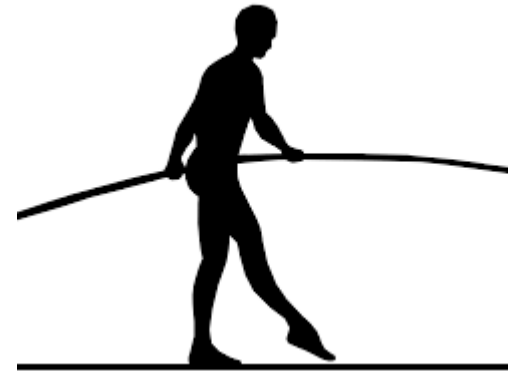


I copioni nella coppia

- Attaccare se stessi: io non valgo; lui/lei vale molto più di me; sono brutta, grasso, non ho talenti, sono scemo... → il consolatore che non riesce mai a consolare l'altro
- Attaccare gli altri: tu sei stupido, non sei eccitante, sei flaccido, sei pensante, sei arrogante... → l'addittatore che non entra in contatto con il riflesso di sé nella coppia
- Isolamento: dato che non sono all'altezza è meglio che mi tolga dalle relazioni, non voglio esser di peso, non voglio fare una brutta fine → l'esule triste che evita per non contattare le proprie mancanze e che non contatta neppure le proprie presenze
- Evitamento dell'esp interna: non so come mai ma non mi sento a mio agio da nessuna parte, mi dicono che risuldo inadeguato, chissà perché?

Che cosa accade nella coppia

- Se ognuno mette in atto i suoi copioni succede che ci si incontra con 2 inautenticità, si assumono ruoli per proteggere le proprie vergogne e inadeguatezze...basterebbe accettare che l'altro ha gli occhiali del suo mondo e io quelli del mio e che tutto questo è estremamente interessante.
- Dice Osho: i due partner dovrebbero sentirsi come se cantassero una melodia, non in lotta per la paura di mostrarsi
- Sentirsi salvi dalla paura di svelare i propri desideri sembra proprio essere una buona strategia ma...
- La felicità sta da un'altra parte
- Mettere un limite per accettare un limite
- Con coraggio



Mettere il limite per mettere limiti

- Prima mettere i limiti al proprio bambino in termini di paure nevrotiche per poi mettere limiti adeguati nelle relazioni
- Raramente diciamo di no: odiamo sentirci disapprovati dall'altro
- Un passo fondamentale verso la scoperta di sé è il prendersi del tempo dal mondo esterno fatto di ruoli fissi e di giochi di potere, ricerca di rispetto ed approvazione, di successo e di sicurezza → è accettare il limite e riposare nel cuore prendendosi il tempo per sentire il suono dell'ombra
- Accogliere la paura della solitudine senza indugiare ma con il coraggio che dietro all'angolo c'è la libertà di scoprire altre parti di noi