

# **Recenti sviluppi nella conversazione terapeutica**

Parte Quarta: Decostruire la vergogna e  
il senso di colpa

Novembre 2007-Padova

Karl Tomm

# Nodi di senso di vergogna e senso di colpa

- Due principali fonti
  - Esterne (soprattutto con riferimento al senso di vergogna)
    - Specifiche azioni di terzi che provocano senso di vergogna
    - Credenze/valori culturali miopi e limitanti
  - Interne (soprattutto con riferimento al senso di colpa)
    - Proprie azioni “sbagliate” o offensive
    - Propri atti di omissione

# Decostruire il senso di vergogna

- Identificare e ammettere la vergogna
- Riconoscere l'ingiustizia del provocare vergogna
- Individuare atti di resistenza contro chi provoca vergogna
- Premiarsi per la resistenza
- Indignarsi per l'ingiustizia
- Svelare apertamente l'ingiustizia
- Accusare i responsabili
- Contribuire a creare le giuste condizioni per porgere delle scuse
- Prendere in considerazione un perdono circoscritto
- Ammettere ed accettare vecchie ingiustizie

## **IDENTIFICARE E AMMETTERE IL SENSO DI VERGOGNA**

- Ci sono momenti in cui sta malissimo e non è assolutamente a suo agio con se stesso? ... quando sente il forte bisogno di nascondersi? ... quando non vorrebbe essere visto?
- Fino a che punto le capita di provare imbarazzo, umiliazione e vergogna?
- Quali esperienze o avvenimenti passati nella sua vita le sembrano legati a questi sentimenti di vergogna?

# **RICONOSCERE L'INGIUSTIZIA DEL PROVOCARE VERGOGNA**

- Da dove crede provengano l'umiliazione e la vergogna?
- In che modo è stato colpito e ferito da qualcosa che le è successo?
- Fino a che punto crede che ciò che è successo fosse ingiusto? Ed in che modo?
- Altri l'hanno criticata e fatta vergognare in qualche modo per questa cosa? Sono delle aspettative culturali che ha interiorizzato a causare vergogna?
- In che misura i sentimenti negativi sono causati dal suo aver ferito gli altri ed in che misura da quanto gli altri hanno ferito lei?
- E' giusto che sia lei a provare tanta vergogna quando è stato qualcun altro ad agire ferendola?
- E' giusto che lei debba continuare a sopportare un tale fardello di aspettative non realistiche, come conseguenza culturale?

## **INDIVIDUARE ATTI DI RESISTENZA CONTRO CHI PROVOCA VERGOGNA**

- In che modo ha cercato di protestare di fronte all'ingiustizia di quanto avvenuto?
- Ha lottato contro l'esser stato svergognato?
- A posteriori, cosa ha detto o fatto per dar modo agli altri di capire che non era d'accordo con quanto stava accadendo?
- Ha avuto troppa paura di protestare apertamente? Percepisce i tentativi di sminuire la sua protesta o di metterla a tacere come ulteriore ingiustizia?
- Riesce a percepire come il suo silenzio, il suo isolarsi e/o dissociarsi possano essere una forma di protesta interiore?
- In che modo è capace di vedere le reazioni moralistiche degli altri come un riflesso delle loro difficoltà in tali situazioni e di rifiutare queste reazioni come un proprio riflesso?

## PREMIARSI PER LA RESISTENZA

- Anche se non è riuscito a resistere, come si sente per aver fatto qualche progresso nel protestare contro una tale ingiustizia e provocazione di vergogna?
- In che modo le sue proteste riflettono il rispetto e l'onore che lei nutre nei confronti di se stesso?
- Riesce a vedere in che modo, dissociandosi, ha protetto la propria persona dall'assalto, anche quando non è riuscito a proteggere il proprio corpo?
- Cosa riesce ad apprezzare della propria persona alla luce di questa sua reazione?
- Chi la apprezzerrebbe per aver cercato di resistere all'ingiustizia?
- Chi altro vorrebbe renderle onore e comunicarle il proprio rispetto, sapendo come ha resistito?

## INDIGNARSI PER L'INGIUSTIZIA

- E' corretto provare rabbia se si viene trattati in modo ingiusto? Fino a che punto si è lasciato andare per esprimere la propria frustrazione e rabbia a causa di qualche ingiustizia?
- Se qualcuno la trattasse allo stesso modo oggi, si sentirebbe autorizzato a protestare? In che modo la sua frustrazione e rabbia sfocerebbero in protesta?
- A suo avviso, che differenza c'è tra rabbia e sdegno?
- Crede sia legittimo indignarsi per esser stati trattati ingiustamente?
- Se volesse punire, o addirittura vendicarsi, in che modo lo farebbe?
- Immagini di essere un giudice e di poter giudicare la persona che l'ha ferita; che tipo di sentenza emetterebbe?



## **SVELARE APERTAMENTE LE INGIUSTIZIE**

- In che modo dare un nome all'ingiustizia, descrivendola, aiuterebbe a porvi fine?
- Se altri sapessero cosa è accaduto, la sosterrrebbero nella sua posizione contro l'ingiustizia subita?
- Chi deve essere al corrente delle ingiustizie in modo tale che venga avviato un processo di interruzione delle stesse?
- In che modo tacere e mantenere la riservatezza contribuisce a perpetuare le ingiustizie?
- Quanto si considera pronto a rompere il silenzio e mobilitare il legittimo sostegno?

## ACCUSARE I RESPONSABILI

- Con precisione, cosa è stato fatto di ingiusto e sbagliato? Quali comportamenti l'hanno ferita di più? Il responsabile sa di averla ferita profondamente?
- Fino a che punto le persone che hanno ferito con il loro comportamento sono consapevoli di aver sbagliato? Perché devono divenirne consapevoli?
- Preferirebbe essere lei a dirglielo o che fosse un'altra persona a farlo?
- Chi potrebbe essere la persona indicata per tale compito, capace di dare feedback sugli effetti negativi delle loro azioni? Chi verrebbe ascoltato e rispettato, abbastanza da poter prestare attenzione alla sua esperienza?
- Il suo risentimento potrebbe essere utile ad accusare i responsabili?
- Fino a che punto la pressione del “perdona e dimentica” rischia di contribuire al reiterare di azioni ingiuste da parte dei responsabili?

## **CONTRIBUIRE A CREARE LE GIUSTE CONDIZIONI PER PORGERE DELLE SCUSE**

- Ha mai pensato che forse il responsabile agisse mosso da buone intenzioni, che poi hanno avuto effetti negativi?
- Fino a che punto il responsabile riconosce la differenza tra le proprie intenzioni e gli effetti che queste hanno avuto sugli altri?
- In che modo il responsabile deve divenire più consapevole della sua esperienza per potersi pentire e provare rimorso rispetto alla sofferenza a lei causata?
- Chi comprende la sua esperienza in modo tale da poter far capire al responsabile l'entità del suo trauma rispetto a quanto avvenuto?
- Avrebbe senso per il responsabile onorare ancora le proprie buone intenzioni, pur scusandosi per gli effetti negativi che queste hanno sortito su di lei?

## **PRENDERE IN CONSIDERAZIONE UN PERDONO CIRCOSCRITTO**

- In che modo, per lei, continuare a provare risentimento e rabbia rappresenta un peso?
- Riesce ad immaginare come si sentirebbe più libero di interagire spontaneamente se potesse perdonare il responsabile per ciò che ha fatto?
- Sarebbe più facile prendere in considerazione l'ipotesi del perdono separando l'azione commessa dal responsabile come persona?
- In che modo riesce ad accettare i limiti del responsabile e a prendere in considerazione di rinunciare alla vendetta?
- Le piace la possibilità di “perdonare ricordando”?
- In che modo ricordare permetterebbe di evitare ulteriori atti di ingiustizia?
- Si immagina a commettere simili errori così offensivi?

## **AMMETTERE ED ACCETTARE VECCHIE INGIUSTIZIE**

- Quali insegnamenti importanti da questo tipo di esperienze potrebbero avere un impatto positivo in futuro?
- In che modo si è sviluppata la sua persona, in seguito all'aver affrontato questi problemi?
- Crede, e fino a che punto, che gli altri potrebbero trarre vantaggio dalla sua esperienza e dal modo in cui l'ha affrontata?
- In che modo riuscirebbe ad accettare che quello che è successo fa parte della vita e a farsene una ragione, per avere l'energia di concentrarsi su altri aspetti della propria esistenza?

# Decostruire il senso di colpa

- Identificare e dare un nome ai sensi di colpa
- Collegare il senso di colpa a delle azioni specifiche
- Separare le buone intenzioni dagli effetti negativi
- Ammettere la propria responsabilità per azioni offensive
- Ammettere rammarico e rimorso
- Scusarsi in modo esaustivo
- Costruire competenze comportamentali
- Intraprendere azioni correttive
- Condividere ciò che si è appreso con gli altri

## **IDENTIFICARE E DARE UN NOME AI SENSI DI COLPA**

- Si sente in colpa o si trova a dover far fronte a dei sensi di colpa?
- E' deluso dal suo stesso comportamento rispetto a qualche avvenimento in particolare?
- Ha la sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato?
- Teme di essere giudicato o di essere ritenuto colpevole di qualcosa?
- C'è effettivamente il rischio di essere condannato e punito per qualche azione da lei commessa?
- I sensi di colpa le impediscono di pensare nitidamente alle cose di cui è responsabile e a quelle di cui non lo è?

## **COLLEGARE IL SENSO DI COLPA A DELLE AZIONI SPECIFICHE**

- Con esattezza, cosa ha fatto per ferire un'altra persona?
- A posteriori, ha fatto cose di cui si è pentito?
- Quali, precisamente?
- Ci sono cose che avrebbe potuto fare evitando di ferire gli altri? Quali cose, in particolare, vorrebbe aver fatto?
- Sente di aver fatto degli errori molto gravi? Quali esattamente?



## **SEPARARE LE BUONE INTENZIONI DAGLI EFFETTI NEGATIVI**

- Quali erano le sue intenzioni nel compiere determinate azioni? Cosa sperava, agendo come ha fatto?
- Era guidato da alcune buone intenzioni, al di là di quelle che l'hanno spinto ad agire come ha fatto?
- In che modo il risultato si discosta dalle intenzioni?
- Riesce a percepire delle contraddizioni tra gli effetti non auspicati del suo comportamento e le sue intenzioni?
- Si rende conto che cercare di portare avanti le proprie intenzioni nel modo in cui lo ha fatto è stato un errore?
- Come si sente per aver compiuto un grave errore e quindi aver ferito qualcuno?
- E' normale avere la coscienza a posto per aver agito mosso da buone intenzioni ma allo stesso tempo sentirsi in colpa per i reali effetti delle proprie azioni?

## **AMMETTERE LA PROPRIA RESPONSABILITA' PER AZIONI OFFENSIVE**

- Si sente responsabile per aver agito come ha fatto?
- In che misura attribuisce agli altri la responsabilità per non aver agito o aver agito in modi in cui lei avrebbe voluto non agire?
- Quali aspetti del suo agire accetta come di propria totale responsabilità?
- Fino a che punto riesce ad ammettere di fronte agli altri la propria responsabilità per aver compiuto specifiche azioni offensive?
- Si sente meno colpevole quando riesce ad ammettere a se stesso di aver compiuto degli errori?
- Quali sono i reali effetti scaturiti dai suoi errori? Chi potrebbe essere in grado di individuare altre conseguenze del suo agire di cui lei potrebbe non essere consapevole?
- Chi potrebbe trarre vantaggio dal fatto che lei stia ammettendo di aver commesso errori?

## AMMETTERE RAMMARICO E RIMORSO

- Se potesse scegliere tra il provare rammarico e il provare rimorso, per cosa opterebbe?
- In che modo potrebbero aiutarla i sentimenti di rammarico?
- Prova già sentimenti di rammarico e rimorso per ciò che ha fatto?
- Vorrebbe che la persona ferita sapesse che sta provando rimorsi?
- In che modo vorrebbe che questa persona se ne accorgesse?
- Vorrebbe essere lei a dirglielo o che fosse un'altra persona a farlo?
- Se fosse lei a dirlo di persona, in che modo vorrebbe farlo?

# SCUSARSI

- E' pronto ad ammettere apertamente i propri errori e porgere delle scuse?
- Basterebbe dire semplicemente "Mi dispiace"?
- Le persone ferite sarebbero forse più convinte del suo rammarico se lei riuscisse ad essere in qualche modo consapevole di come le ha ferite?
- In che modo potrebbe divenire più cosciente di quali azioni siano state offensive, per poter rendere le sue scuse più significative?
- Quanto conta chiarire che ha commesso un errore e che queste persone meritavano di essere trattate in modo migliore?
- E' disposto ad impegnarsi per non adottare ulteriormente certi comportamenti?

## **COSTRUIRE COMPETENZE COMPORTAMENTALI**

- Ha in mente quali nuovi schemi comportamentali adottare per evitare di ricadere di nuovo in comportamenti offensivi?
- Se non fosse sicuro, come potrebbe capirlo?
- Quali potrebbero essere azioni decisamente contrastanti con i vecchi schemi comportamentali?
- Vorrebbe che l'altra persona la vedesse come più affidabile rispetto a prima?
- Cosa significherebbe per lei “vivere al di là dei sospetti”, rispetto ai vecchi schemi comportamentali?
- In che modo potrebbe tener fede ai propri nuovi impegni?
- Chi potrebbe aiutarla a portare avanti l'impegno di assumere nuovi comportamenti e considerarla responsabile per tutte le sue azioni in questo ambito?

## **INTRAPRENDERE AZIONI CORRETTIVE**

- Vorrebbe in qualche modo riparare a ciò che ha fatto?
- Anche se è impossibile cancellare ciò che è stato fatto in passato, potrebbe, ora o in futuro, fare qualcosa che rifletta il suo desiderio di migliorare? Se potesse, vorrebbe intraprendere alcune azioni correttive?
- Che tipo di azioni o iniziative le potrebbero sembrare sensate e legittime?
- Chi potrebbe aiutarla a capire cosa verrebbe apprezzato e quali iniziative sarebbero sensate?
- Quanto è realmente preparato a fare davvero qualcosa per riparare alla situazione?

## CONDIVIDERE CIO' CHE SI E' APPRESO

- Quali sono i maggiori insegnamenti che può trarre da questa esperienza e che vorrebbe portare con sé per il futuro?
- Chi altri potrebbe imparare qualcosa dalla sua esperienza e trarne giovamento? Quanto si sente pronto a condividere la propria esperienza per aiutare gli altri e magari per far sì che evitino di compiere gli stessi errori?
- Riuscirebbe a parlare con un'umiltà tale da far sì che le eventuali reazioni negative degli altri siano più legate ai loro giudizi moralistici che non ai suoi attuali comportamenti?
- Riuscirebbe ad essere fiero di sé, anche se in modo circoscritto, per aver condiviso la sua esperienza in maniera aperta e sincera, dando agli altri la possibilità di trarne degli insegnamenti?

Un generico schema di guarigione nei rapporti  
e nelle comunità:

