

LA VERGOGNA DEL CORPO: chiudo gli occhi

dott.ssa Marisa Orsini

*“Il fondamento della vergogna non è il nostro sbaglio personale,
ma che tale umiliazione sia visibile a tutti”*

Milan Kundera



MI VERGOGNO = NON VOGLIO ESSERE VISTO

LA VERGOGNA

INCLUDE AFFETTI DIFFERENTI

DISFUNZIONALI

1. Umiliazione
2. Mortificazione
3. Imbarazzo

Narcisismo e disturbi di personalità fino alla malattia mentale dove non c'è più spazio per l'emozione vergogna

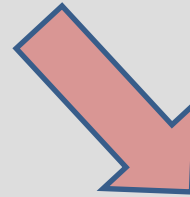
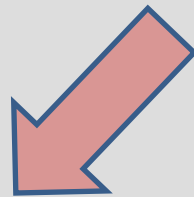
FUNZIONALI

1. Timidezza
2. Riservatezza
3. Pudore
4. Indignazione

L'emozione vergogna concorre alla strutturazione di norme sociali necessarie al mantenimento della salute della società

LA VERGOGNA: UN'EMOZIONE TORMENTOSA

La vergogna ha due facce



TRAUMATICA

Narcisistica, legata allo sguardo,
al non essere visto, al non esistere,
al non essere accettato per come si è

DIFENSIVA

Collegata alla colpa, alle
norme

GLI ASPETTI FUNZIONALI DELLA VERGOGNA

“Nei campi di concentramento si sono salvati quegli uomini che erano riusciti a mantenere la “dignità di essere uomo” (Bettelheim)

Cioè quelli che lavoravano o che avevano dei principi saldi prima di entrare nel campo



La vergogna aiuta a mantenere il senso di realtà, di dignità e del rispetto



La capacità di provare vergogna: per me stesso, per l'altro, dell'altro, rende possibili lo sdegno e l'indignazione.

«VEDO MA NON GUARDO»

La nevrosi è un difetto di vista, come la miopia, l'astigmatismo o un restringimento del campo visivo.
Lowen – Linguaggi del corpo.

A livello psico-corporeo il difetto della vista si esprime in:

«Vedo ma non guardo»



Mi vergogno di ciò che sento, di ciò che penso.

L'altro mi può vedere ma non guardare dentro.



Mi vergogno che gli altri vedano ciò di cui io mi vergogno.

I SEGNI DELLA VERGOGNA NEL CORPO

In entrambi i casi la difesa istintiva è CHIUDERE GLI OCCHI.

Altri segnali nel corpo sono:

- .Rossore in volto
- .Rossore nel collo (a macchie)
- .Testa bassa
- .Occhi sfuggenti



**Siamo in presenza di una
vergogna meno invalidante,
più leggera.**

**Come il bambino che si nasconde
dietro le gambe della mamma...**

I SEGNI DELLA VERGOGNA NEL CORPO

**Quando la vergogna diventa tormentosa e paralizzante il corpo tende a
collassare.**

In questo caso i segnali sono:

- .Tutta l'energia va verso il basso
- .Corpo si reclina fino a raggomitolarsi (anche simbolicamente)
- .Pallore al volto
- .Occhi chiusi
- .Mani e piedi diventano freddi e sudano freddo



**Come il bambino o
gli animali
(freezing)**

I SEGNI DELLA VERGOGNA NEL CORPO

Nei casi di una vergogna totalizzante, associata cioè ad una colpa «totale» e all'essere stato annichilito dentro (la persona si è sentita sporco, cattiva non adatta..), il problema del **blocco del distretto oculare** diventa massivo.

La vergogna qui si associa la paranoia.

La persona diventa sempre molto attento a controllare l'altro e l'ambiente.

La vergogna pervade tutto l'ambiente.

COSA FARE IN TERAPIA

Per aiutare la consapevolezza di questo aspetto e fornire strumenti per liberarsene è utile:

1. **Introdurre il movimento libero:** il paziente impara a muoversi liberamente nella stanza mostrandosi
2. **Usare lo specchio** per fargli guardare il proprio corpo affinché possa consapevolizzare e dare senso a ciò che vede
3. **Lavorare sul vestiario** e iniziare gradualmente a togliere tutti quegli indumenti che per noi occidentali sono una difesa. (Naturalmente resta fermo il principio che le parti intime restano coperte.)
4. **Lavorare sugli occhi:** rotazione alla massima estensione, camminare rasenti ai muri, guardare l'altro nelle diadi (terapia di gruppo)...
5. **Nei lavori di elaborazione del trauma della vergogna** accettare che il paziente resti ad occhi chiusi per tutto il tempo che necessita. Se il terapeuta osserva che c'è quasi una impossibilità ad aprire gli occhi e che il pz è «immobilizzato» allora può iniziare un lavoro di contatto dai piedi a risalire sulle braccia per finire con una carezza sul volto. E se anche così il pz resta nell'assoluta rigidità fare l'invito dolcemente: mi puoi guardare.

COSA FARE IN TERAPIA

Quando il paziente dice «**mi vergogno a dirti questa cosa**» e resta in silenzio (prolungato) il terapeuta può:

1. Introduce il significato dell'emozione vergogna assicurandolo che tutti noi ci vergogniamo
2. Rassicura che il luogo della terapia è il luogo dell'assenza del giudizio.
3. Lavora per rafforzare il clima di fiducia assicurando che ognuno ha il suo tempo, (lo potrà dire un'altra volta)
4. In questo caso terminare il lavoro con il paziente davanti e ti dice:

«Tu sei Marisa (nome del terapeuta) e non sei.....»

Qui entra in gioco il contro-transfert del terapeuta che deve quindi aver ben elaborato la sua vergogna soprattutto in questo momento storico con i giovani pazienti.