

کتاب کار مهارت‌های DBT برای شرم

مهارت‌های مؤثر DBT، در مواجهه

با هیجان‌های دردناک و عبور از شرم

تألیف

دکتر الکساندر ل. چپمن

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی

دکتر کیم ل. گراتز

دکترای تخصصی روان‌شناسی

ترجمه

دکتر بنفشه فرزین‌راد

دکترای تخصصی روان‌شناسی بالینی



«شرم، هیجانی است که اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند زندگی و روابط ما را به طور قابل توجهی محدود کند. این کتاب متفکرانه، نقشه راه جامعی برای درک شرم و مقابله با تأثیرات اغلب نامرئی اما قدرتمند این هیجان به ما ارائه می‌دهد. نویسندگان مجموعه‌ای قدرتمند از مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT) را به ابزارهای عملی و قابل دسترس تبدیل کرده‌اند که می‌تواند رابطه ما را با شرم به صورت گام به گام تغییر دهد. این کتاب بهتر است به‌طور فعال و از ابتدا تا انتها مطالعه شود چرا که مسیری روشن و امیدوارکننده برای هر کسی که به دنبال درک و رهایی از بار سنگین این هیجان دشوار است، فراهم می‌کند. توصیه می‌شود این کتاب با دقت مطالعه و تکنیک‌های آن به کار گرفته شود».

– **استیون سی. هیز، دکترای تخصصی**، مبتکر درمان مبتنی پذیرش و تعهد¹ (ACT)، و نویسنده کتاب ذهن آزاد²

«این نویسندگان پرتلاش و اندیشمند، با به‌کاربردن مهارت‌های DBT، کتاب کار خودآموزی را خلق کرده‌اند که بر یکی از دردناک‌ترین و غیرقابل تحمل‌ترین هیجانات، یعنی شرم متمرکز است. چاپمن و گراتز با زبانی ساده و روان، کاربردهای عملی مهارت‌های DBT را ارائه می‌دهند و علاوه بر این، نمونه‌های بالینی فراوان، خودارزیابی‌های جذاب و تمریناتی را برای کمک به مراجعان در کاهش شرم و رهایی از این هیجان فراهم می‌کنند. من لذت می‌برم از این که می‌بینم چگونه این کتاب به خوانندگان کمک می‌کند تا شرم را درک کنند، آسیب‌پذیری خود در برابر آن را کاهش دهند و به تدریج از بار این احساس بکاهند».

– **جیل راتوس، دکترای تخصصی**، مدیر همکار انجمن شناختی رفتاری، نیویورک، استاد روان‌شناسی در LIU و نویسنده همکار در کتاب راهنمای مهارت‌های DBT برای نوجوانان و DBT برای نوجوانان با تمایلات خودکشی

«هیجان شرم می‌تواند برای بسیاری از افراد فلج‌کننده باشد. این کتاب اطلاعات بی‌نظیری را ارائه می‌دهد و با مثال‌های دقیق و واقعی و کاربرگ‌هایی برای مهار شرم با استفاده از مهارت‌های DBT همراه است. یادگیری دوست داشتن خود و درک این که همه ما جایگاهی در این جهان داریم، هدیه‌ای ارزشمند است که این کتاب به ما ارائه می‌دهد. مطالعه این کتاب خواندنی، ضروری است برای کسانی که با شرم دست‌وپنجه نرم می‌کنند و هم‌چنین برای تمامی کسانی که آن‌ها را دوست دارند».

– **لین کوری**، مددکار اجتماعی، بنیان‌گذار و رئیس بنیاد سشیر، سازمانی که با ارائه مهارت‌ها و امید به خانواده‌ها کمک می‌کند

1. Acceptance and Commitment Therapy
2. liberated Mind

«شرم، تجربه هیجانی دردناک و پیچیده برای بسیاری از افراد است، به‌ویژه، زمانی که این هیجان به‌طور مداوم باقی می‌ماند. درمانگران به‌ندرت به‌طور مستقیم بر شرم تمرکز می‌کنند، و اگرچه، بسیاری از بیماران به‌طور کلی درمان را مفید می‌دانند، برای عده‌ای از آن‌ها، شرم حتی پس از پایان درمان هم‌چنان پابرجا می‌ماند. متخصصان DBT، چاپمن و گراتز، رویکردی گام‌به‌گام برای مواجهه با شرم ارائه کرده‌اند که نه تنها به کسانی که با این هیجان مبارزه می‌کنند کمک خواهد کرد، بلکه ایده‌های مفیدی را برای درمانگرانی که با درمان شرم ناآشنا هستند نیز فراهم می‌کند. این کتاب به شدت توصیه می‌شود!»

– **بلیز آگیره، پزشک متخصص، مدیر پزشکی بنیان‌گذار ۳ East DBT Continuum** در بیمارستان مک‌لین، و استاد روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد

«چاپمن و گراتز، در این کتاب‌کار، راهنمایی گام‌به‌گام در مورد مدیریت هیجان دردناک شرم ارائه می‌دهند. متن روان و ساده این کتاب، با نگاهی همدلانه، چارچوبی برای درک بهتر شرم و نیز نکاتی عملی در جهت پیشگیری، کاهش و کنار آمدن مؤثر با آن فراهم می‌کند. این کتاب، علاوه بر آموزش مهارت‌هایی برای کاهش آسیب‌پذیری در مقابل هیجان شرم، مدیریت احساسات دردناک، مواجهه با افکار منفی، تغییر تمایل به رفتارهای ناسالم، مدیریت پیامدهای آن بر روابط بین‌فردی و افزایش پذیرش خود، شامل مثال‌های بالینی و تمرین‌های عملی است. مطالعه این کتاب راهنما برای همه کسانی که درگیر هیجان شرم هستند، ضروری است.»

– **توماس آر. لینچ، دکترای تخصصی، استاد بازنشسته در دانشکده روان‌شناسی در دانشگاه ساوت‌همپتون بریتانیا؛ و نویسنده کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی بازگشوده**

«این کتاب، بررسی به‌روز و مورد انتظار از مفهوم شرم ارائه می‌کند که شامل توضیحات واضح و روشن، راهنمایی‌های عملی و راهکارهای مؤثر برای بهبودی است. این کتاب، منبعی ارزشمند برای هر کسی است که با هیجان دردسرساز شرم در جدال هستند و به آن‌ها امید به داشتن زندگی سالم‌تر و رضایت‌بخش‌تر را می‌دهد.»

– **شلی مک‌مین، دکترای تخصصی، دانشمند ارشد و رئیس درمانگاه اختلال شخصیت مرزی در مرکز اعتیاد و سلامت روان و دانشیار در گروه روان‌پزشکی در دانشگاه تورنتو**

«اگر از شرم بیش‌ازحد یا بی‌دلیل رنج می‌برید، یا در تلاش هستید تا به کسی که در حال جدال با این هیجان دردناک است، کمک کنید، منابع کمی پیدا خواهید کرد که بر اساس اصول یا روش‌های مبتنی

بر شواهد باشد. در این کتاب درخشان و بسیار ضروری، چاپمن و گراتز به شیوه‌ای واضح و عملی نحوه استفاده از مهارت‌های برگرفته از درمان DBT - که پستوانه تحقیقاتی غنی برای درمان اختلالات هیجانی و رفتاری دارد- را برای مبارزه با تأثیرات ویرانگر هیجان شرم بیان می‌کنند».

- **کلایو جی رایینز، دکترای تخصصی، ABPP**، استاد بازنشسته روان‌پزشکی و علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه دوک. و مربی و مشاور در Behavioral Tech, LLC

فهرست مطالب

فقدانی و تشکر.....	۱۳
مقدمه مترجم.....	۱۵
مقدمه و راهنمای کتاب.....	۱۷
فصل ۱: هر آنچه باید درباره شرم و منشأ آن بدانید.....	۲۳
فصل ۲: مروری بر DBT و مهارت‌های آن.....	۳۶
فصل ۳: درک الگوهای شرم خود.....	۵۰
فصل ۴: کاهش میزان آسیب‌پذیری شما نسبت به شرم زیاد.....	۶۷
فصل ۵: به کار بردن مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای کمک به مدیریت هیجان شرم.....	۹۳
فصل ۶: چگونه از بدتر کردن اوضاع هنگام تجربه شرم جلوگیری کنیم.....	۱۰۹
فصل ۷: چگونه حقایق را در مورد شرم بررسی کنیم.....	۱۲۴
فصل ۸: استفاده از عمل متضاد برای کاهش شرم.....	۱۳۸
فصل ۹: مدیریت مؤثر شرم در روابط.....	۱۵۹
جمع‌بندی.....	۱۸۱
منابع.....	۱۹۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۹۵
درباره نویسنده.....	۱۹۷

قدردانی و تشکر

من سپاسگزار گروه فوق‌العاده‌ای از دوستان، خانواده و همکاران هستم. من و کیم بیش از بیست و دو سال است که همکدیگر را می‌شناسیم؛ از زمانی که هر دو برای دوره‌های کارآموزی دکترای روان‌شناسی بالینی درخواست می‌دادیم و از طریق ایمیل دربارهٔ علاقه‌های تحقیقاتی مشترک با هم ارتباط برقرار کردیم. این هفتمین کتابی است که با هم نوشته‌ایم. اگرچه خیلی زیاد هم‌دیگر را نمی‌بینیم، اما کیم را یکی از عزیزترین دوستانم می‌دانم و نوشتن با او همواره لذت‌بخش بوده است. این کتاب در زمان چالش‌برانگیزی برای هر دوی ما از راه رسید، اما به‌هرحال موفق به نوشتن آن شدیم و به کارمان افتخار می‌کنم. در چند سال گذشته، دوستانی را کشف کرده‌ام که نمی‌دانستم دارند، و می‌خواهم مراتب قدردانی صمیمانه خود را بابت حمایت‌های بی‌دریغ‌شان ابراز کنم. هم‌چنین از همهٔ سرپرستان، مربیان و معلمان شگفت‌انگیزم در طول سال‌ها، که صدای‌شان را هنوز هم هر بار که دربارهٔ DBT یا روان‌شناسی می‌نویسم، می‌شنوم، قدردانی می‌کنم. حمایت ثابت، گرم، دلسوزانه و توجه‌آمیز همسرم، کاترین، مرا از بسیاری از فراز و نشیب‌های زندگی عبور داده است. هم‌چنین می‌خواهم از خانواده‌ام، دو پسر و سگ‌مان (که اسمش چارلی است)، که از زمان کتاب قبلی مان به جمع خانواده پیوسته‌اند، قدردانی کنم. وقفه‌های کوتاهی که برای گذراندن وقت با چارلی داشتم، به من آرامش و انرژی داد تا مرحلهٔ پایانی را پشت‌سربگذارم.

- الکساندر ال. چپمن

من بی‌نهایت سپاسگزار دوست عزیز، همکار و نویسندهٔ مشترکم، الکس چپمن، بابت همکاری‌های مداوم‌مان هستم. چند سالی از آخرین باری که با هم کتابی را نوشتیم می‌گذرد و فراموش کرده بودم که چقدر از این فرآیند لذت می‌برم. من مشتاقانه منتظر همکاری‌های بعدی روی پروژه‌های مشابه در آینده هستم. هم‌چنین از کاترین میرز در انتشارات نیو هاربینجر به خاطر تعهدش به این کتاب بی‌نهایت سپاسگزارم. این کتاب بدون فداکاری او در این پروژه و پافشاری‌اش در تشویق ما به نوشتن آن امکان‌پذیر نبود. بدون آن، من از تجربه‌ای بسیار پربار و معنادار محروم می‌شدم. هم‌چنین مایلم از تیم انتشارات نیوهاربینجر به خاطر کمک‌های ویراستاری‌شان در طول این فرآیند تشکر کنم.

هم‌چنین از خانواده‌ام بابت تمام عشق و حمایتی که به من بخشیده‌اند سپاسگزارم. اول از همه، از پدر و مادرم، لیندا و دیو، به خاطر حمایت بی‌وقفه، عشق بی‌قیدوشرط و تأیید استوارشان در طول

زندگی‌ام تشکر می‌کنم. آن‌ها پایه و اساس تمام دستاوردهای من در حرفه‌ام را فراهم کرده‌اند. من هم‌چنین تا ابد سپاسگزار سیدی و لیلی هستم که در زمان مناسب به خانواده‌ما پیوستند و عشق، شادی و آرامش زیادی برای ما به ارمغان آوردند. تشکر ویژه‌ای از سیدی به‌طور خاص دارم که همراهی ایده‌آلی در نوشتن برای من بوده است و فرآیند نوشتن را حتی لذت‌بخش‌تر کرده است. در نهایت، همیشه بیشترین سپاسگزاری را نسبت به همسر، شریک زندگی و بهترین دوستم، مت تال، خواهم داشت، به خاطر هر کاری که برای حمایت، حفظ، آرامش و کمک به من در زندگی و کار انجام می‌دهد. تعهد او به مراقبت از من و حمایت بی‌نظیر عاطفی، جسمی و آشپزی‌اش همه چیز را ممکن می‌سازد و زندگی‌ام را بسیار بهتر می‌کند. بی‌نهایت سپاسگزارم که زندگی‌ام را با او به اشتراک می‌گذارم.

- کیم ال. گرتز

مقدمه مترجم

در این کتاب، نویسندگان به اهمیت شناخت شرم و تأثیرات منفی آن بر کیفیت زندگی و روابط افراد اشاره می‌کنند و تأکید دارند که بسیاری از مسائل روانی، از جمله اختلال استرس پس از سانحه، اضطراب اجتماعی، و اختلالات خوردن، با احساس شرم زیاد همراه هستند. هدف این کتاب کمک به افراد برای درک عمیق‌تر شرم و آموزش مهارت‌هایی است که بتوانند شرم را مدیریت کنند و تأثیر آن بر زندگی‌شان را کاهش دهند. کتاب در فصل‌های مختلف به موارد زیر می‌پردازد:

۱. شناخت شرم و تفاوت آن با دیگر احساسات (فصل ۱).
۲. آشنایی با DBT و مهارت‌های کاربردی آن برای مدیریت شرم (فصل ۲).
۳. شناسایی الگوهای شرم در زندگی شخصی و بررسی عواملی که باعث بروز شرم می‌شوند (فصل ۳).
۴. کاهش آسیب‌پذیری نسبت به شرم از طریق مراقبت از بدن و ایجاد تجربیات مثبت (فصل ۴).
۵. کاهش خودقضاوتی و مدیریت افکار مرتبط با شرم با استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی (فصل ۵).
۶. پرهیز از رفتارهای مخرب در شرایط شرم‌زا (فصل ۶).
۷. کنار آمدن با افکار منفی که همراه شرم هستند (فصل ۷).
۸. استفاده از عمل متضاد برای مقابله با شرم (فصل ۸).
۹. بیان مؤثر احساسات و جلوگیری از تأثیر شرم در روابط مهم (فصل ۹).

این کتاب هم‌چنین بر اهمیت تمرینات عملی، پرسش‌نامه‌ها و کاربرگ‌ها تأکید دارد که به خوانندگان کمک می‌کند تا درک بهتری از شرم داشته باشند و با استفاده از تکنیک‌های پیشنهادی، در مواجهه با این احساسات موفق‌تر باشند.

به‌طور کلی، این کتاب به خوانندگان کمک می‌کند تا با شناخت و مدیریت مؤثر شرم، به سمت زندگی معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر حرکت کنند و به آرامش و پذیرش بیشتری از خود دست یابند.

مقدمه و راهنمای کتاب

همه ما گه‌گاه با شرم درگیر هستیم. شرم جزئی از زندگی روزمره انسان است. احتمالاً همه ما آن را احساس کرده‌ایم، شاید حتی بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم. اگر برای شما هم پیش آمده باشد که به خاطر نگرانی از قضاوت دیگران از صحبت کردن در مورد موضوعی اجتناب کنید، احتمالاً شرم در آن نقش داشته است. اگر تابه‌حال موقعیتی پیش آمده است که خواسته باشید هویت، علایق و یا گذشته خود را پنهان کنید، بدانید که احتمالاً تا حدی احساس شرم داشته‌اید. وقتی درباره مسئله‌ای خودمان را با نگاه منفی قضاوت می‌کنیم، مثلاً به خود می‌گوییم که «بد» هستیم، در انجام کاری خوب نیستیم یا در آن مورد به اندازه دیگران خوب نیستیم، احتمال دارد که دچار احساس شرم شده باشیم. علاوه‌براین، شرم از آن دسته هیجان‌هایی است که به آرامی بر شما غلبه می‌کند. شما از آن خبر ندارید تا زمانی که به خودتان می‌آید و می‌بینید که از مردم، یا از مشکلات‌تان فرار می‌کنید یا حتی این‌که احساس بدبختی می‌کنید و نمی‌دانید چرا.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً خودتان یا کسی از عزیزان‌تان با شرم دست‌وپنجه نرم می‌کند. اگر چنین است، احتمالاً می‌دانید که شرم یکی از دردناک‌ترین هیجان‌هایی است که فرد می‌تواند تجربه کند. وقتی تجربه احساس شرم در شما بیش از حد و مداوم باشد، می‌تواند کیفیت زندگی و روابط شما را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل ما تصمیم گرفتیم کتابی بنویسیم در جهت کمک به افرادی که در جدال با شرم هستند تا از فشاری که می‌تواند بر روی دوش‌شان احساس می‌کنند، رها شوند. ما هر دو شاهد بوده‌ایم که مبارزه با شرم بیش از حد چقدر می‌تواند فلج‌کننده باشد. در طول دوران حرفه‌ای خود، با افراد زیادی کار کرده‌ایم که با شرم دست‌وپنجه نرم می‌کنند. برخی از افرادی که با آن‌ها کار می‌کنیم آن‌قدر دچار هیجان شرم هستند که روابط‌شان را با دیگران از دست می‌دهند، از شرکت در فعالیت‌هایی که قبلاً برای آن‌ها مهم بود دست می‌کشند (مانند شرکت در گردهمایی‌های اجتماعی، انجام فعالیت‌های ورزشی یا حضور در جامعه) و در نهایت، منزوی و افسرده می‌شوند. بنابراین، هدف ما در این کتاب این است که به مردم کمک کنیم تا یاد بگیرند که چگونه با شرم به‌طور مؤثرتر کنار بیایند و از فشاری که بر روی زندگی‌شان وجود دارد، بکاهند.

در این کتاب به شما در درک شرم و آموزش مهارت‌های مؤثر برای مدیریت و کنار آمدن با آن کمک خواهیم کرد. در چند فصل اول به شما کمک می‌کنیم تا شرم و تفاوت آن را از سایر هیجان‌ها

درک کنید. ما هم‌چنین، در ادامه صحبت خواهیم کرد که چگونه مهارت‌های رفتار درمانی دیالکتیکی (DBT؛ لینهان ۱۹۹۳a، ۲۰۱۵) می‌تواند شما را در چیره شدن بر شرم یاری دهد. سپس به مرور مهارت‌های DBT می‌پردازیم که کمک می‌کند درک بهتری از الگوهای شرم در خودتان داشته باشید و بفهمید چه عواملی باعث بروز شرم در شما می‌شوند و هم‌چنین کمک می‌کند مواجهه مؤثرتری با شرم داشته باشید و از فشار آن روی زندگی خودتان بکاهید. تا انتهای این کتاب امیدواریم که شما:

- درک واضح‌تری از شرم، دلیل به‌وجود آمدن آن و چگونگی تجربه آن به‌دست آورید.
- زمانی که شرم به‌وجود می‌آید، بتوانید آن را شناسایی کنید.
- بدانید چطور از خودتان و بدن‌تان مراقبت کنید تا نسبت به تجربه شرم بیش از حد، کمتر آسیب‌پذیر باشید.
- بتوانید تجربیات مثبت را در زندگی‌تان افزایش دهید تا شما را از تجربه شرم بیش از حد محافظت کند.
- قادر باشید انواع قضاوت‌های منفی از خودتان را که اغلب منجر به شرم می‌شوند، کاهش دهید.
- یاد بگیرید که چگونه از گرفتار شدن در افکار مرتبط با شرم جلوگیری کنید.
- فعالانه از رفتارهای مخرب (مثل آسیب زدن به خود، مصرف مواد یا اجتناب کردن از دیگران) که می‌تواند موجب بدتر شدن شرایط در مواقع احساس شرم شود، بپرهیزید.
- یاد بگیرید که از افکار منفی که اغلب همراه با شرم هستند، فاصله بگیرید.
- بدانید چگونه به‌طور مؤثر با شرم در هنگام بروز آن کنار بیایید.
- اجازه مداخله شرم در روابط مهم‌تان را ندهید.

قبل از این‌که مطالعه این کتاب را شروع کنید، می‌خواهیم درک بهتری از این موضوع به شما بدهیم که شرم چقدر رایج است و چرا مهارت‌های DBT می‌تواند برای مدیریت کردن شرم مفید باشد.

چه کسانی با شرم در جدال هستند؟

اگرچه عنوانی به اسم «اختلال شرم» در اصطلاح روان‌پزشکی وجود ندارد، اما بسیاری از چالش‌های سلامت روان با احساس شرم زیاد همراه هستند. برای مثال، افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه^۱ (PTSD)، اغلب از آسیب‌های گذشته یا کشمکش‌های هیجانی ناشی از آن در زمان حال، احساس شرم می‌کنند. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی، اغلب در موقعیت‌های اجتماعی (مانند صحبت کردن، غذا خوردن یا معاشرت با دیگران) احساس شرم و حقارت می‌کنند و در نتیجه، از چنین

1. post-traumatic stress disorder(PTSD)

موقعیت‌هایی دوری می‌کنند. افراد مبتلا به اختلالات خوردن یا کسانی که ذهن‌شان درگیر وزن‌شان است، اغلب از ظاهر خود خجالت می‌کشند و برای اصلاح ظاهر خود تلاش زیادی می‌کنند. افرادی که به صورت جدی و مداوم درگیر چالش‌های سلامت روان، مانند اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی هستند، غالباً از داشتن چنین مشکلاتی، احساس شرم می‌کنند. جامعه، معمولاً آن‌ها را قضاوت می‌کند و رفتار متفاوتی با آن‌ها دارد (بدین معنا که به آن‌ها آنگ و برجسب می‌زند). بیشتر اوقات، افراد این برجسب‌ها و آنگ‌ها را درونی می‌کنند و بابت داشتن چنین چالش‌هایی احساس شرمندگی می‌کنند. دیگرانی که عضو گروه‌های به حاشیه رانده شده هستند، معمولاً از هویت‌شان، این‌که چه کسی هستند یا جنسیت یا هویت فرهنگی یا گذشته‌شان چیست، احساس شرم می‌کنند. اگر فردی هستید که هویت، پیشینه فرهنگی، اجتماعی یا اقتصادی متفاوتی نسبت به بسیاری از افراد اطراف‌تان دارید، به احتمال زیاد دچار احساس شرمساری می‌شوید.

چرا مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی؟

احتمالاً از خود می‌پرسید که چرا ما برای درمان شرم بر مهارت‌های DBT تمرکز می‌کنیم. دلیل اصلی‌اش این است که ما بر این باور هستیم که مهارت‌های DBT می‌تواند مکمل فوق‌العاده قدرتمندی برای تلاش‌های شما در غلبه بر شرم باشد. در واقع، DBT به طور خاص برای کمک به افرادی که اغلب شرم قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند، شکل گرفته است: افرادی که دائماً اقدام به خودکشی می‌کنند. زمانی که دکتر مارشا لینهان، استاد دانشگاه واشنگتن، در حال گسترش DBT بود، هدفش کمک به افرادی بود که احساس بدبختی شدیدی را تجربه می‌کردند. او تصمیم گرفت تا کارش را با افرادی که به‌طور مداوم اقدام به خودکشی می‌کنند، شروع کند. اگرچه، مراجعانی که با آن‌ها کار می‌کرد، مشکلات متفاوتی داشتند، اما اکثر آن‌ها احساس شرم بیش از حد را تجربه می‌کردند. در نتیجه، بسیاری از مهارت‌ها و راهکارهایی که DBT را تشکیل می‌دهند، در نتیجه کار کردن با افرادی است که با شرم دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

در این قسمت اطلاعات مختصری درباره DBT ارائه می‌شود اما در فصل ۲ بیشتر درباره این موضوع صحبت خواهیم کرد. DBT درمانی است که شامل چندین بخش است:

- درمان فردی هفتگی (معمولاً در حدود یک ساعت)
- یک گروه آموزش مهارت‌ها به صورت هفتگی (معمولاً حدود دو ساعت) که در آن مراجعین می‌توانند مهارت‌هایی در زمینه‌هایی مثل ذهن‌آگاهی^۱، تنظیم هیجان^۲، تحمل پریشانی، اثربخشی بین فردی یاد بگیرند.

- درمانگری که برای تماس‌های تلفنی بین جلسات در دسترس است و بر چگونگی به‌کاربردن مهارت‌های کنار آمدن در زندگی واقعی متمرکز است.
- رویکردی تیمی برای درمان که شامل جلسات هفتگی بین درمانگرانی که یکدیگر را حمایت می‌کنند تا بهترین کار ممکن را برای مراجعان خود انجام دهند.

DBT به‌طور خاص برای کمک به افراد در مدیریت هیجان‌های خود، مانند شرم، کارآمد است. درمانگران DBT به دنبال آن هستند که به مراجعین خود در درک کردن و مدیریت مؤثر هیجان‌هایشان کمک کنند. درمانگران این کار را با آموزش مهارت‌ها برای پاسخ دادن به هیجان‌ها به شیوه‌ای مفید انجام می‌دهند، به مراجعین کمک می‌کنند تا بفهمند که چگونه هیجان‌هایشان ممکن است به آن‌ها کمک کند یا آن‌ها را به بیراهه بکشاند، و به مراجعین می‌آموزند که چگونه روابط معنادارتری ایجاد کنند و حتی زمانی که هیجان‌های شدید و دردناکی را تجربه می‌کنند، از تشدید موقعیت‌های استرس‌زا اجتناب کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد رویکرد DBT کوتاه‌مدت و مهارت‌محور است و به طور خاص برای شرم مفید می‌باشد (ریزوی و لینهان، ۲۰۰۵). در یکی از معدود مطالعات انجام شده در این زمینه، پنج زن با اختلال شخصیت مرزی^۱ (BPD)، اختلالی که در آن افراد اغلب احساس خجالت می‌کنند)، هشت تا ده جلسه درمان مبتنی بر DBT دریافت کردند. درمان شامل یکی از مهارت‌هایی است که در ادامه این کتاب به شما آموزش خواهیم داد: عمل متضاد^۲. این مهارت اساساً مستلزم انجام عملی است برعکس آنچه که دوست دارید در موقع احساس شرم انجام دهید. برای مثال، مردم اغلب وقتی احساس شرم می‌کنند، تمایل دارند خود را پنهان کنند یا از دیگران دوری کنند. عمل متضاد شامل ملاقات کردن با دیگران و انعطاف‌پذیر بودن نسبت به مواردی است که شما از آن‌ها خجالت می‌کشید. همه افراد در این مطالعه در تمام جلسات برنامه‌ریزی شده شرکت کردند و درمان را تکمیل نمودند و هم‌چنین کاهش در میزان شرم تجربه شده را گزارش دادند. این یک مطالعه کوچک بود که نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. با این حال، به نظر می‌رسد که یک درمان کوتاه‌مدت که شامل فقط یکی از چند مهارت قدرتمند DBT است که به شما آموزش خواهیم داد، می‌تواند بر میزان تجربه احساس شرم مؤثر باشد.

چگونه از این کتاب استفاده کنید؟

احتمالاً مفیدترین راه برای این‌که با مطالب کتاب پیش بروید، خواندن آن از ابتدا تا انتها باشد. فصل‌های اول، پیش‌زمینه‌ای در مورد شرم ارائه می‌کنند و بستری محکم برای استفاده آسان‌تر از مهارت‌های مورد بحث در فصل‌های بعد را فراهم می‌کنند. اگر از قبل اطلاعات کافی در مورد شرم،

1. Borderline Personality Disorder
2. opposite action

الگوها و نشانه‌های شرم در خودتان دارید، ممکن است بخواهید روی فصل‌هایی متمرکز شوید که دربرگیرنده مهارت‌هایی است که بیشترین نیاز شما را دربرمی‌گیرد. در ادامه، خلاصه‌ای از هر فصل آمده است که به شما در انتخاب روش مطالعه کتاب کمک می‌کند.

- فصل ۱ آنچه را که حوزه روان‌شناسی در مورد شرم، دلیل بروز آن و اجزای مختلف شرم می‌داند، دربرمی‌گیرد.
- فصل ۲ خلاصه‌ای از DBT و مهارت‌هایی که در این کتاب به آن‌ها پرداخته خواهد شد ارائه می‌دهد.
- فصل ۳ به شما کمک می‌کند که چگونه الگوهای شرم و نیز تجربه‌هایی را که منجر به بروز احساس شرم در شما می‌شود، شناسایی و درک کنید.
- فصل ۴ به روش‌هایی می‌پردازد که آسیب‌پذیری شما را نسبت به احساس شرم زیاد از طریق مراقبت کردن از بدن خود و بالا بردن تجربه‌های مثبت در زندگی‌تان کاهش می‌دهد.
- فصل ۵ به توصیف این‌که چگونه شما می‌توانید با استفاده از مهارت‌های ذهن‌آگاهی در DBT برای کاهش انواع خودقضاوتی‌هایی که غالباً منجر به ایجاد احساس شرم و افتادن در تله افکار مرتبط با شرم می‌شود، به خود کمک کنید.
- فصل ۶ به مهارت‌هایی اختصاص یافته است که به شما برای عدم‌اجتناب از اقدام عملی به هنگام شرم و بدتر کردن موقعیت‌های دشوار و استرس‌زا کمک می‌کند.
- فصل ۷ مهارت‌های کنارآمدن با افکار منفی را که اغلب با شرم همراه بوده و تقویت‌کننده آن است، مرور می‌کند.
- فصل ۸ بر نحوه استفاده از مهارت عمل متضاد یا عمل کردن برعکس آنچه شرم به شما می‌گوید برای کمک به کاهش شرم تمرکز دارد.
- فصل ۹ روش‌هایی را برای بیان مؤثر هیجان‌ها و مجال ندادن به شرم برای ایجاد مانع در روابط مهم، مورد بحث قرار می‌دهد.
- فصل آخر بسیاری از ایده‌ها و مهارت‌های این کتاب را مورد بازبینی قرار می‌دهد و شما را در مورد این‌که چگونه پیش بروید و به مسیر خود در ساختن زندگی عاری از شرم ادامه دهید، راهنمایی می‌کند.

همان‌طور که این کتاب را می‌خوانید، فرصت خواهید داشت که فکر کنید و به سؤالاتی در مورد خود و تجربیات شخصی‌تان پاسخ دهید، تمرین‌ها را انجام داده و کاربرگ‌های مفید را تکمیل کنید و نیز برخی از اقدامات راهبردی را انجام دهید. فایل‌های صوتی تمرین‌ها و بسیاری از تمرین‌ها و کاربرگ‌ها برای

دانلود در وبسایت این کتاب موجود است: <http://www.newharbinger.com/49616>. برای جزئیات بیشتر در این مورد، به پشت جلد این کتاب مراجعه کنید.

هنگامی که مهارت‌های این کتاب را در زندگی روزمره خود بگنجانید، برای مدیریت شرم خود در زمان بروز و جلوگیری از تشدید آن، موفقیت بیشتری خواهید داشت. هم‌چنین می‌توانید احساس شرمندگی و تأثیر آن بر زندگی خود را کاهش دهید. درک و مدیریت مؤثر شرم می‌تواند تفاوت بزرگی در زندگی و روابط شما ایجاد کند و به شما کمک کند به اهداف مهم‌تان نزدیک شوید و زندگی معناداری بسازید. علاوه‌براین، وقتی کم‌کم از شرم بیش از حد رها شوید، احتمالاً احساس بهتری خواهید داشت و در کل حس آرامش بیشتری را تجربه خواهید کرد.

حرکت کردن به سمت جلو

ما اشتیاق زیادی داریم تا آنچه را که در مورد شرم و نحوه کنار آمدن مؤثر با آن می‌دانیم را با شما درمیان‌بگذاریم. ما شاهد بوده‌ایم که مبارزه با شرم بیش از حد چقدر می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و خود را نسبت به آموزش مهارت‌هایی که مردم برای رهایی از این هیجان دردناک به آن نیاز دارند، متعهد می‌دانیم. ما هم‌چنین چندین دهه تجربه در آموزش به مراجعین داریم، برای این‌که چگونه با شرم خود کنار بیایند و آن را کاهش دهند. این کتاب فرصتی است فوق‌العاده برای استفاده از آنچه در زندگی حرفه‌ای خود آموخته‌ایم، برای کمک به مردم برای رها شدن از شرم و دست یافتن به پذیرش بیشتر خود. اولین قدم برای یادگیری نحوه کنار آمدن مؤثرتر با شرم، داشتن درک کاملی است از این‌که شرم چیست و چرا به وجود می‌آید. این همان چیزی است که در فصل ۱ درباره آن صحبت می‌کنیم.

۱. برویم و شروع کنیم!

فصل ۱

هر آنچه باید درباره شرم و منشأ آن بدانید

قبل از این که بتوانید مشکلی را برطرف کنید، باید آن مشکل را درک کنید. این اصل اینجا هم صادق است. قبل از این که بتوانید نحوه مدیریت و کنار آمدن با شرم بیش از حد را بیاموزید، مهم است که بدانید شرم چیست، چه تفاوتی با سایر هیجان‌ها دارد و چه عاملی باعث ایجاد و شعله‌ور شدن شرم می‌شود. این همان چیزی است که در این فصل به شما آموزش خواهیم داد. در پایان این فصل، شما باید درک بهتری از شرم و سرچشمه آن داشته باشید.

شرم چیست؟

به‌طور خلاصه، شرم هیجانی ناخوشایند و خودآگاه در نظر گرفته می‌شود. باین حال، قبل از این که به توضیح دقیق معنای شرم بپردازیم لازم است که درک درستی داشته باشیم از این که هیجان چیست. اولین چیزی که مهم است بدانید این است که هیجان‌ها جهانی هستند. از لحظه‌ای که به این دنیا پامی‌گذاریم، همه انسان‌ها در سرتاسر جهان این ظرفیت را دارند که طیفی از هیجان‌ها از جمله خشم، ترس، غم، شادی، تعجب و انزجار را تجربه کنند. هیجان‌ها، بخشی از انسان بودن هستند این دلیل بسیار خوبی برای وجود داشتن آن‌ها هست.

در واقع، می‌توانید هیجان‌های خود را به مثابه راهنمای زندگی خود تصور کنید. در بیشتر موارد، هیجان‌ها می‌توانند در فراهم آوردن اطلاعات مهم در مورد خودتان، افراد دیگر و دنیای اطراف شما نقش ویژه‌ای داشته باشند. هیجان‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا بفهمید چگونه به موقعیت‌هایی که در زندگی روزمره شما به وجود می‌آیند به‌طور مؤثر واکنش نشان دهید و به شما در مورد نیاز به مراقبت از خود در موقعیت‌های آسیب‌زا هشدار می‌دهند. هیجان‌ها هم‌چنین روابط ما را غنی می‌کنند و به ما کمک می‌کنند با دیگران احساس نزدیکی کنیم، با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم و آن‌ها را درک کنیم. به این دلایل، بیشتر هیجان‌هایی را که تجربه می‌کنید می‌توان مفید و سازگار در نظر گرفت. برای مثال، عصبانیت ممکن است به شما بگوید که امکان دسترسی به موضوعی که نیاز دارید یا می‌خواهید

وجود ندارد، یا این که به نوعی حقوق شما مورد تعرض قرار گرفته است. غم و اندوه ممکن است نشانه این باشد که شما باختی را تجربه کرده‌اید یا چیزی را که برای‌تان مهم بود، از دست داده‌اید. ترس ممکن است علامت خطر و تهدید باشد و شما را وادار کند تا محل را ترک کنید. شادی ممکن است نشانه این باشد که شما در موقعیتی هستید که برای شما ارزشمند و معنادار است. همه این هیجان‌ها اطلاعات مهمی را ارائه می‌دهند که می‌تواند رفتارهای شما را هدایت کند.

با این حال، شرم با بیشتر هیجان‌هایی که افراد تجربه می‌کنند متفاوت است. اولاً، برخلاف هیجان‌هایی که در بالا ذکر کردیم، شرم یکی از مجموعه هیجان‌هایی است که از بدو تولد وجود ندارد و افراد هم‌زمان با بالا رفتن سن، کم‌کم در آنها شکل می‌گیرد. این نکته که برخی از هیجان‌ها در بدو تولد وجود ندارند، به معنای مفید نبودن آنها نیست. هیجان‌های زیادی وجود دارند که بعدها در زندگی ظهور می‌کنند و در عین حال اهداف مهمی مانند احساس گناه، خجالت و غرور را دنبال می‌کنند. همانند شرم، این هیجان‌ها به شکل هیجان‌های خودآگاه در نظر گرفته می‌شوند، زیرا هم به خودآگاهی و هم به توانایی ارزیابی خود نیاز دارند (لوئیس و همکاران، ۱۹۸۹). هیجان‌های ناخوشایند خودآگاه به خصوص زمانی ظاهر می‌شوند که افراد خود، رفتار و/یا ویژگی‌های شخصی خود را منفی ارزیابی کنند (تانگنی و تریسی، ۲۰۱۲). به همین دلیل است که این نوع هیجان‌ها بعداً در زندگی تکامل می‌یابند - هیجان افراد نسبت به خود و توانایی تأمل و ارزیابی رفتارشان هم‌زمان با رشد آنها شکل می‌گیرد. با این حال، تفاوت‌های مهمی بین شرم و سایر هیجان‌های ناخوشایند خودآگاه وجود دارد که باعث می‌شود شرم کمتر مفید باشد و نیز دردناک‌تر، و در عین حال مدیریت مؤثر آن دشوارتر باشد.

برای کمک به درک این که شرم دقیقاً چیست و چرا مفید نیست، بیایید تفاوت‌های بین شرم و احساس گناه را در نظر بگیریم. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، هر دوی این هیجان‌ها، زمانی تجربه می‌شوند که افراد برخی از جنبه‌های شخصیت خود یا رفتار خود را منفی ارزیابی می‌کنند (تانگنی و تریسی ۲۰۱۲). احساس گناه ناشی از ارزیابی منفی از کارهای خاصی است که انجام داده‌اید یا حرفی است که به زبان آورده‌اید. برای مثال، اگر کنترل‌تان را از دست بدهید و سر یکی از دوستان فریاد بزنید، ممکن است احساس گناه کنید. در این شرایط احساس گناه می‌تواند هیجان مفید و کارآمدی باشد. به شما می‌گوید که این رفتارتان صحیح نیست و با شخصیتی که شما می‌خواهید باشید، هماهنگی ندارد. احساس گناه باعث می‌شود که در آینده از این رفتار اجتناب کنید و به شما انگیزه می‌دهد تا آسیب‌هایی را که ممکن است به رابطه‌تان وارد شده باشد، با رفتارهایی مانند عذرخواهی کردن از دوست خود، ترمیم کنید.

از سوی دیگر، شرم تمایل دارد از ارزیابی‌های منفی از خود در قالب «کل» سرچشمه بگیرد - و این بدان معنی است که اطلاعاتی که شرم ارائه می‌دهد، مفید نیست. شرم به شما می‌گوید که اساساً در شما

نقصی وجود دارد، شما مقصر هستید، یا آن‌طور که هستید قابل قبول نیستید - اطلاعاتی که هرگز مفید نیستند! علاوه بر این، پیامی که شرم به شما می‌دهد این است که ذاتاً مشکلی در شما وجود دارد که می‌تواند مانع تغییر دادن رفتارهای مشکل ساز شود. در مورد آن فکر کنید - اگر فکر می‌کنید که فرد شایسته‌ای هستید که گاهی اوقات کارهایی را انجام می‌دهید که درست نیست، ممکن است احساس گناه کنید و انگیزه داشته باشید که روی تغییر رفتارهایی که دوست ندارید کار کنید. اما اگر فکر می‌کنید که شما کلاً آدم وحشتناکی هستید، در آن صورت به سختی می‌توان این وضعیت را تغییر داد. وقتی احساس شرم می‌کنید، به راحتی می‌پذیرید که تلاش برای تغییر رفتارتان بیهوده است.

جدول زیر به شما کمک می‌کند شرم را از احساس گناه تفکیک کنید و تشخیص دهید که چه زمانی هیجان خودآگاهی که تجربه می‌کنید، شرم است. (جدول برای دانلود در <http://www.newharbinger.com/49616> موجود است).

جدول ۱-۱ تفکیک شرم از احساس گناه	
شرم و گناه هر دو هیجان‌های ناخوشایند خودآگاهی هستند که وقتی شخص خود یا رفتارش را منفی ارزیابی می‌کند، ایجاد می‌شوند. اگرچه، مردم اغلب این اصطلاحات را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند و آن‌ها را معادل هم می‌دانند، تفاوت‌های مهمی بین این هیجان‌ها و نیز راهکارهای مدیریت مؤثر آن‌ها وجود دارد. این جدول می‌تواند به شما در تشخیص این دو کمک کند.	
چه ارزیابی‌های منفی از خود می‌کنید؟	
شرم خودم من کیستم؟ برخی از جنبه‌های هویت من (مثل هویت اخلاقی، جنسی و جنسیتی)	احساس گناه حرفی که به یک نفر زدم کاری که انجام دادم یکی از رفتارهای من یکی از عمل‌های من
این هیجان‌ها به من چه اطلاعاتی می‌دهند؟	
شرم من آدم وحشتناکی هستم. یک مشکلی در من وجود دارد. من در خودم نقص دارم و مقصر هستم. من آدم ارزشمندی نیستم. من شایسته اتفاقات خوب نیستم.	احساس گناه من کار اشتباهی انجام دادم. من به کسی که دوستش دارم آسیب زدم. من آن طوری که دلم می‌خواهد باشم عمل نمی‌کنم.

این اطلاعات شما را به انجام چه کاری وادار می‌کند؟	
شرم از چنین موقعیت‌ها و آدم‌هایی دوری کردن پنهان شدن توجه نکردن آسیب زدن به خود یا تنبیه کردن خود سرکوفت زدن به خود یا قضاوت کردن خود	احساس گناه جبران کردن یا عذرخواهی کردن تصحیح اشتباه یا درست کردن وضعیت پیش‌آمده تقاضای بخشش کردن در مورد خود توضیح دادن

یکی دیگر از ویژگی‌های کلیدی شرم این است که اغلب یک مؤلفه اجتماعی دارد. این ویژگی به این واقعیت مربوط می‌شود که شرم هیجانی خودآگاه است. همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، هیجان‌های خودآگاه نیازمند توانایی خودارزیابی هستند که اغلب به معنای مقایسه خود با دیگران یا هنجارها و انتظارات اجتماعی است. به‌همین دلیل، شرم اغلب می‌تواند یک مؤلفه اجتماعی داشته باشد، به این معنی که فکر می‌کنیم دیگران چگونه ما را درک می‌کنند و به ما پاسخ می‌دهند. اگر فکر می‌کنید دیگران شما را قضاوت می‌کنند، شما را آن‌طور که هستید نمی‌پذیرند، یا شما را طرد می‌کنند، احتمالاً شرم را تجربه می‌کنید.

درک مؤلفه‌های شرم

اکنون که درک بهتری از ماهیت هیجان شرم و تفاوت آن با سایر هیجان‌ها پیدا کردید، زمان آن رسیده است که بر اجزای مختلفی که شرم را تشکیل می‌دهند، تمرکز کنید.

برای شروع، مهم است بدانید که همه هیجان‌ها از سه جزء مختلف تشکیل شده‌اند: شناختی (افکاری که از ذهن‌تان عبور می‌کنند)، جسمی (شیوه‌ای که بدن‌تان پاسخ می‌دهد)، و رفتاری (رفتاری که انجام می‌دهید یا تمایل به انجام آن دارید). بیایید خشم را برای مثال در نظر بگیریم. مؤلفه شناختی خشم ممکن است شامل افکاری باشد مثل این که نباید برای من این اتفاق می‌افتاد! عجب شانس بدی! یا این خیلی ناعادلانه است! در سطح جسمی، احساس خشم اغلب با ضربان قلب، مشت‌های گره کرده، عضلات منقبض یا فک سفت همراه است. مؤلفه رفتاری خشم ممکن است شامل میل به فریاد زدن، پرتاب کردن اشیاء یا مشت زدن به شیئی یا شخصی باشد.

در مورد سایر هیجان‌ها، احساسات بدنی همراه با آن‌ها، اولین چیزی است که غالباً متوجه آن می‌شوید. برای مثال، اگر ترس را تجربه کنید، ممکن است متوجه شده باشید که قلب‌تان تند می‌زند، دهان‌تان خشک شده است و احساس دل‌آشوبه می‌کنید. اگر متوجه این احساسات در خود شده باشید، احتمالاً نتیجه می‌گیرید که در حال تجربه هیجان ترس هستید.

مؤلفه شناختی شرم

بالین حال شرم کمی متفاوت است. اگرچه شرم یک مؤلفه جسمی نیز دارد (که به زودی به آن خواهیم پرداخت)، مؤلفه شناختی این هیجان معمولاً همان چیزی است که افراد ابتدا متوجه آن می‌شوند و بهترین نشانگر وجود شرم است. به‌طور خاص، از آنجایی که شرم معمولاً از قضاوت‌های منفی در مورد خودتان مثل بد، ناقص، مقصر یا به نوعی غیرقابل قبول بودن ناشی می‌شود، این نوع افکار می‌توانند یکی از واضح‌ترین نشانه‌هایی باشند که شما با شرم در حال جدال هستید. علاوه‌براین، از آنجایی که این افکار بسیار دردناک و قدرتمند هستند، اغلب به‌راحتی قابل تشخیص هستند (و نادیده گرفتن آن‌ها سخت است!). در این جا برخی از رایج‌ترین افکاری که با احساس شرم همراه هستند، آورده شده است:

- مشکلی در من وجود دارد.
- مشکلی در مورد شخصیت من یا بخشی از هویت من وجود دارد.
- افکار، احساسات یا رفتارهای من قابل قبول نیستند.
- من آدم بدی هستم.
- من به اندازه کافی خوب نیستم.
- من به نحوی ایراد دارم.
- من از دیگران کمترم.
- من پذیرفتنی نیستم.
- من شایسته نیستم و لیاقت چیزهای خوب را ندارم.

مؤلفه جسمی شرم

تشخیص مؤلفه جسمی شرم، ممکن است به‌سادگی تشخیص آن از دیگر هیجانات نباشد. شرم با طیف وسیعی از احساسات بدنی همراه است. برخی از این احساسات شامل افزایش برانگیختگی است که در هنگام احساس خشم یا ترس تجربه می‌کنید، مانند احساس برافروختگی و گرما، سفتی در قفسه سینه و مشکل در تنفس. بالین حال، سایر احساساتی که همراه با شرم هستند، بیشتر شبیه آن‌هایی هستند که همراه با غم و اندوه هستند، مانند احساس غرق شدن یا درد معده. این‌ها برخی از رایج‌ترین احساساتی هستند که همراه با شرم می‌آیند:

- احساس غرق شدن

- احساس سنگینی در معده
- احساس گرما یا برافروختگی در صورت
- احساس بیماری در معده خود
- دید تونلی
- احساس خفگی
- مشکل در تنفس
- سفتی در قفسه سینه
- حالت تهوع
- سنگینی در اندام شما

مؤلفه رفتاری شرم

مؤلفه نهایی شرم، مؤلفه رفتاری است، که شامل کارهایی است که هنگام تجربه شرم دوست دارید انجام دهید و نیز آنچه شما واقعاً انجام می‌دهید. بیایید با کارهایی شروع کنیم که هنگام احساس شرم دوست دارید انجام دهید. به آن میل شدید به عمل^۱ می‌گویند. یکی از مؤلفه‌های اصلی هر هیجانی، میل شدید به عمل است که همراه آن هیجان به وجود می‌آید. متداول‌ترین میل شدید به عمل در زمان شرم، تمایل برای پنهان کردن یا اجتناب، تنبیه خود، یا سرکوفت زدن به خود یا انتقاد از خود است. اگرچه، عمل کردن به این میل‌های شدید و افسار گسیخته معمولاً فایده‌ای ندارد، اما در مواقعی که در اثر قضاوت کردن خود دچار احساس شرم می‌شوید، چنین کارهایی ممکن است منطقی به نظر بیاید. اگر خود را وحشتناک، ناقص و غیرقابل قبول ارزیابی کنید، تنبیه خود یا دوری از دیگران منطقی خواهد بود. به طور واضح باید بگوییم که - ما فکر نمی‌کنیم که این نوع خود قضاوت‌ها یا میل شدید و افراطی به عمل مفید هستند و این کتاب انواع مهارت‌ها را برای کاهش این نوع قضاوت‌ها و عملکرد مؤثرتر در زمان تجربه شرم، به شما آموزش خواهد داد. اما، از نقطه نظر درک شرم، منطقی است که میل شدید به عمل با هیجان ناشی از خودارزیابی‌های منفی همراه باشد. در این جا برخی از میل‌های شدید به عملی خاص در زمان شرم، آورده شده است:

- پنهان شوید، از دیگران کناره‌گیری یا دوری کنید.
- صورت خود را بپوشانید.

1. action urge