

ANALISIS DE UN SENTIMIENTO O UN SINTOMA

Que puede hacer una persona para liberarse de los sentimientos de vergüenza ?

Como se puede aliviar el sufrimiento que trae aparejado el sentimiento de vergüenza ?

Lo que se puede hacer para convertir la vergüenza en poder (respuestas positivas)

Las respuestas negativas de la vergüenza incluyen

1- PARALISIS

La persona con fuertes sentimientos de vergüenza puede llegar a paralizarse , a no poder hacer algo , muchas veces no puede decir palabra considerando que puede pasar a mayores , evitando determinadas situaciones , pensadas generalmente en malos términos. Su parálisis intensifica sus sentimientos de vergüenza .

2- FALTA DE ENERGIA

La vergüenza bloquea la energía al mismo tiempo que disminuye la autoestima Casi todos los que la padecen se desmoronan lentamente ante un ataque de vergüenza. Se sienten empequeñecer, mas débiles, menos potentes , se sientes disminuidos.

3- ESCAPISMO

La persona con vergüenza desea escapar Se siente abrumada por la situación social en la que se encuentra Buscan lugares privados y seguros , se esconden. Las personas profundamente avergonzadas pueden volverse muy privadas y preferir pasar su tiempo a solas.

4- ALEJAMIENTO

Esta respuesta es más sutil que una simple huida. A veces los individuos crean mascarar muy elaboradas para cubrir su ser verdadero . Sonríen mucho ,siempre tratan de complacer a los demás , dan la impresión de tener mucha seguridad y de estar a gusto consigo mismo Convencidos de que los demás los despreciarían si pudieran descubrir como son en la realidad , siempre tratan de esconder su vergüenza Se alejan emocionalmente

La huida es una reacción normal en situaciones en las que se han sentido expuestos y vulnerables

5- PERFECCIONISMO

Las personas con vergüenza piensan que si nunca cometen un error no tendrán porque sentirse avergonzadas por lo que se convierten en perfeccionistas . Sin embargo están atrapados en su propia humanidad

6- CENSURA O AFAN DE CRITICA

Las personas con vergüenza frecuentemente se vuelven muy críticas de los demás.

“ Ahora mi vergüenza es tuya , pareciera que se dijeran “

7- LA IRA

La mejor manera de defenderse contra la humillación sentida es atacar a su atacante La persona que está llena de ira puede enfurecerse por la más ligera afronta a su dignidad , o bien escondiendo los enojos por tiempo indeterminado hasta explotar , tal vez sin motivo aparente , tanto en lo real como en lo imaginario , para luego acrecentar el sentimiento de culpa , vergüenza , aumentando así la baja autoestima.

La ira se muestra cuando reciben un ataque sorpresivo a su identidad . La ira funciona , al menos aleja a los demás y así protege a la persona impidiendo que muestre su vergüenza , hasta que llega el punto de que al otro le cuesta acercarse por miedo a la ira o lo inhibe , por lo que lo enmudece De esta forma la persona con vergüenza queda aislada y con una baja autoestima en tanto que no dice , ni hace lo que siente como así tampoco es buscado por sus pares

Las personas crónicamente enojadas quedan atrapadas en un mundo que ellas mismas se han fabricado

En ocasiones responden con ira , especialmente cuando las humillan de forma repentina e inesperada Pero las que están dominadas por la vergüenza expresan su rabia con mayor frecuencia Sus estallidos sirven para disfrazar la vergüenza , sus ataques a los demás alejan la atención de su propio sentimiento de inadecuación.

EJERCICIO 1

Compara tus experiencias de la vergüenza con las de los 4 ejemplos

Anota las respuestas en una hoja aparte

1- La respuesta crítica , repentina o dura de alguna persona te ha dejado sintiéndote como si fueras una persona mala o ruin , a pesar de que no hayas hecho nada malo Que fue lo que paso ?

2- Alguna vez te has sentido traicionado o humillado por alguien

Como respondiste , retirándote , enojándote o las dos cosas

Que paso ?

Que tipo de insultos te dirigiste ?

En ese momento Como te sentiste contigo mismo ?

3- Has sido muy critico contigo mismo aunque hayas cometido un error insignificante Que paso ? Que pensaste de tu autoestima ?

4- Alguna vez te has puesto a criticar a otra persona , haciendo notar para ti mismo (y tal vez para la otra persona) cuanto mejor es ser como tu ? Has criticado a otros cuando te sientes desdichado con vos mismo ? Te has dado cuenta de que algunas de las faltas que has criticado en los demás te recuerdan tus propias conductas y pensamientos ?

Creer con vergüenza : La vergüenza y la familia

Algunas familias se especializan en avergonzar , docenas y hasta varias veces diariamente , los miembros de estas familias dicen y hacen cosas que crean y perpetúan la vergüenza , son aquellas familias dominadas por la vergüenza , las que prefieren aparentar y esconder sin enfrentarse a las situaciones por miedo al que se dirá

En la mayoría de estas familias , uno de los miembros cargan con toda la vergüenza , son los llamados chivos expiatorios , mientras que otros miembros de la familia gustan de hacer lo que quieren y aparentemente nunca se meten en problemas.

Los chivos expiatorios creen que siempre serán calificados como malos , tontos o carentes de valor o de alguna manera según el rotulo que le hayan puesto mientras crecía, escondiendo sus habilidades para no ser criticados en ellas , cargando con la vergüenza hasta la madurez , como siempre esperando a ser juzgados

Es importante que aprendan como sus padres contribuyeron a su vergüenza para que puedan empezar a aliviarla , entendiendo que el adulto debe asumir la responsabilidad de su propia vergüenza

EJERCICIO 2

Que apodos te ponían y como lo tomaste Eran halagadores o vergonzosos Que significado tenían para vos

A menudo te culpaban por problemas de la familia o te castigaban por las conductas o sentimientos de otros Con frecuencia te castigaban Entendías porque te estaban castigando

Se esperaba que la primera vez que hacías algo lo hicieras perfectamente y sin errores , incluso sin corresponder a la edad que tenias

Esperaban tus padres que satisfacieras sus necesidades Cumplían sus promesas contigo Que reacciones emotivas tenían hacia contigo , como te expresaban su cariño

Hubo alguna situación en algún momento de tu vida que haya cambiado o marcado las reacciones de tu familia hacia con vos

Separa a quien , como y en que situaciones

Había secretos que vos presentías que se tenían (en la pareja o como familia)

Todavía mantenes secretos , cuanto tiempo los has guardado , y si hoy tenes alguno y lo dirías que pasaría si fuera descubierto

Cuanto te esfuerzas por los perfecto , en que cosas buscas constantemente la perfección

EJERCICIO 3

Crees que no eres bueno , ni suficientemente bueno , que no perteneces , que no eres digno de ser amado , o que no deberías existir Te has sentido de esta manera por mucho tiempo , si es así , quizás hayas sido avergonzado mientras crecías Piensa si puedes identificar que tipo de mensajes recibías , de quien o quienes provinieron y de que manera Fíjate en los ejemplos siguientes

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| “ no eres bueno “ | padre / madre | siendo golpeado |
| | | Siendo culpado |
| | | Siendo retado |

| | |
|--|---------------------|
| No eres lo suficientemente madre / padre | miradas impacientes |
|--|---------------------|

Bueno

| | | |
|--------------------------|-----------------|----------------------|
| No pareces de esta flia. | Hermano / padre | insultos – dejándome |
|--------------------------|-----------------|----------------------|

| | | |
|-------------------|---------------|---------------|
| No te corresponde | padre / madre | nunca me toco |
|-------------------|---------------|---------------|

| | | |
|---------------|--|-----------------|
| No eres digno | | nunca me abrazo |
|---------------|--|-----------------|

Me dijo que ojala no hubiera ...

EJERCICIO 4

Toma un minuto para examinar las sensaciones físicas que relacionadas con la vergüenza

Recuerda alguna ocasión cuando te hayas sentido empujado , observado , traspasado por la mirada de otros , expuesto

Trata de recordad alguno de los sentimientos de ese momento

Hacia donde dirigiste la mirada ?

Que hiciste con las manos ?

Como sentiste la cara ? El estomago ?

Ahora respira profundo tres veces y al soltar el aire , piensa y siente que esos sentimientos salen de ti dirigiéndose al piso Describe lo que sientes

EJERCICIO 5

Como afecta la vergüenza a tu autoestima ?

Anota cada frase que represente los pensamientos o ideas que experimentas cuando tienes vergüenza

No tengo derecho a existir

Algo en mi esta mal

No merezco que me quieran

Soy una equivocación

No pertenezco

Soy feo

Soy una carga para los demás

Yo no cuento

No soy nada

Merezco que me critiquen

No valgo

No soy suficientemente bueno

No debería ser

Me siento humillado

Escribe tres cualidades tuyas , anota todo lo bueno de tu persona , o las cosas que otros ven de vos

Recuerda que los sentimientos de vergüenza crean ideas y actitudes dolorosas acerca de nosotros mismos que a menudo no son verdaderas

CUANDO LA VERGÜENZA ES POSITIVA

La vergüenza puede ser valiosa mientras no nos avasalle , la persona que la experimenta adquiere una aguda conciencia de quien es ella y de los límites entre su persona y los otros , sin ella no existirían la privacidad y la intimidad

La vergüenza excesiva es un sentimiento negativo , es uno de los sentimientos que pueden motivar al cambio , debido a que pueden hundir a una persona en un pozo de tristeza , desesperación , parálisis frente a determinadas situaciones y devaluación

Las aleja de los demás .

Por otro lado no tener suficiente vergüenza también es muy negativo

Conductas y Pensamientos de las personas dominadas por la vergüenza

Diferentes mecanismos que se utilizan para sobrevivir

LA NEGACION

La persona dominada por la vergüenza vive en un mundo de apariencias Hará cualquiera cosa para proteger su imagen de buena persona , aunque esto signifique ignorar la realidad

La vergüenza amenaza la misma esencia de la identidad , se niega aquello que no nos atrevemos a ver.

Se obtendrían grandes ganancias enfrentando la realidad , pero solo podrán hacerlo cuando aprendan que pueden sobrevivir a la vergüenza.

Vergüenza y el temor al abandono

El temor al abandono es una parte central de las personas dominadas por la vergüenza. Porque los otros desearían quedarse con ellas ? Muchas veces tienen posiciones y actitudes permisivas en exceso por temer a perder a aquellas personas amadas

Seré lo que quieras que sea

Por temor al abandono , muchos tratan de complacer al otro , tratan de convertirse en lo que el otro quieren que sea. El pensamiento es “ Si me conocieran realmente no me querrían “ Su autovaloración depende de los halagos o las criticas que reciben de afuera

Rechazo , abuso y sabotaje a uno mismo

El rechazo a uno mismo ocurre cuando una persona avergonzada hace caso omiso de sus propias necesidades , como por ej no ir al medico a pesar de enfermedades serias , negarse a comer alimentos balanceados y descuidar la apariencia. Cada una de estas acciones demuestra el odio pasivo a uno mismo

Abusar de uno mismo es un resultado activo de la vergüenza , la persona dominada por este sentimiento busca diferentes formas de dañarse , como por ej la conducta adictiva (cigarrillo con asma)

El sabotaje a uno mismo es un resultado activo de la vergüenza , una persona se sabotea cuando “ se olvida “ de inscribirse a tiempo en un programa que mejorara su carrera . Paulatinamente debilita las oportunidades de éxito y felicidad porque piensa que no merece nada positivo , se autocastiga

La vergüenza internalizada exige el fracaso Esta persona escoge la vergüenza continua antes que el éxito porque , por lo menos en parte , su ira consigo mismo no le deja espacio para la competencia y el logro

EJERCICIOS

Las siguientes son algunas afirmaciones que hacen con frecuencia los que sufren de vergüenza crónica Con cuales te identificas ?

- Constantemente me preocupo por como me veo porque la gente me observa
- Me importa mucho lo que otras personas piensen y digan de mi
- Cuando digo lo que verdaderamente pienso , por lo general me siento avergonzado
- Estoy demasiado consciente de mi mismo cuando estoy con otros
- Tengo problemas para manejar las criticas
- Tengo miedo de ser humillado enfrente de otros
- A diario me doy cuenta de mis faltas y defectos
- Cuando otros me halagan , se me hace muy difícil creer lo que dicen
- Me siento avergonzado de cómo se comportan o actúan otros miembros de mi familia
- Algunas veces me siento avergonzado y no se porque
- Me preocupo por lo que pueda hacer mal
- No me gusta que me evalúen aunque sepa que hecho algo bien
- Siento vergüenza de solo estar al lado de alguien que actúa tontamente

El camaleón es un animal cuya piel cambia de color según su medio ambiente. Si esta en la arena , su piel toma el color de ella , si esta en una roca gris oscura , su piel se pone gris. Muchos de nosotros somos como el camaleón , nos transformamos para adaptarnos a nuestro cambiante medio ambiente , Como tenemos miedo de ser diferentes , nos convertimos en la persona con la que estemos en ese momento y perdemos el sentido de quienes somos realmente

Puedes recordar alguna ocasión cuando cambiaste tu conducta para adaptarte a las personas a tu alrededor para que no pensarán que eres diferente ?

Que ganaste y que perdiste con eso ?

Muchos de nosotros somos tan críticos con nosotros mismos que tenemos problemas para aceptar los halagos Cuando alguien nos alaba pensamos que es un farsante o que simplemente no es muy inteligente , porque dentro de nosotros mismos sabemos que hay algo malo

Tienes problemas para aceptar genuinamente los halagos de los demás ?

Que es lo que te dices a ti mismo cuando alguien te dice algo halagador ?

Como respondes ? Aceptas , rechazas o anulas el halago o a la persona que te lo emite ?

Enumera todas aquellas cosas o situaciones relacionadas con la vergüenza , después de haber leído y hecho todo este trabajo y como cambiarías , que alternativas diferentes usarías para cada situación

A partir de estos ejercicios trabajo con mi paciente , a través de los cuales se produce un análisis acerca de la vergüenza , de cómo se produjo , en que contexto se le acentúa , además de que surgen exposiciones de su historia ayudando a recordarla , así como de entenderla de otra manera , produciendo que el afecto producido en el momento del trauma hoy pueda separarse y elegir otro acting, inclusive frente a las mismas situaciones

Hay que recordar aquellos sucesos que lo expusieron frente al dedo acusador , como ser el colchón puesto en el balcón debido a la enuresis , el haberlo acusado de ladrón frente a la gente que compraba en el negocio del padre , así como las exposiciones frente a los chicos del colegio , como no sentirse avergonzado , como no haber producido lo que Velasco llama La patología del no ser : Ocupar un lugar ideal en la mente de otro es , en realidad ,no tener lugar . Ahora cabria preguntarse cual seria el ideal en la mente de quien expone , un tanto paradójal dejando así la marca de la vergüenza , por un lado luchar constantemente por ser quien el otro quiere que sea (en un imaginario porque el otro tampoco deja ver sus fantasías depositadas en el otro) y por el otro luchar con lo real , con la autenticidad del propio ser, del querer ser de alguna manera . La vergüenza es la expresión del miedo a decepcionar que obstaculiza el emerger de la autenticidad

No será debido a este conflicto que planteábamos la trasgresión , ahora desde el punto de lo neurótico , no desde lo perverso , la agonía que marca al neurótico en todo su esplendor “ La tiranía del Debería “ Según el concepto de Orange del “ sentimiento de existir en continuidad para alguien “, interpretación en clave intersubjetiva del concepto freudiano de “ constancia del objeto “

El tratamiento psicoanalítico tratara este sentimiento de si devaluado a través de la relación (paciente – analista) , atravesando la vergüenza . Considerar el sentimiento de vergüenza es , por lo tanto , primordial en el tratamiento de la patología del no ser. En contextos que tienden a la idealización los esfuerzos para existir con luz propia se acompañan del sentimiento de vergüenza , ésta esta asociada con la iniciativa que cuestiona este ideal (el de las figuras significativas como los padres o el analista) , es decir , con la posibilidad de interrogarse sobre modelos cristalizados y con poder pensar autónomamente Por lo tanto , la vergüenza se puede considerar como una emoción que se genera cuando tomamos una iniciativa o nos arriesgamos a expresarnos con libertad y autenticidad

La vergüenza , como nos dice Orange , posee una calidad invasiva que demuestra su origen en los sistemas familiares , donde el mundo de experiencias se han organizado alrededor de un sentimiento de si desvalorizado.

Morrison define la vergüenza como un afecto de rechazo y condena hacia el propio “ self” que concierne el estado y la naturaleza del entero sentido de si Especifica además un aspecto típico : la tendencia a esconder , por la incomodidad que ocasiona el miedo de que alguien pueda descubrir algunos “ secretos “ de nosotros mismos

El antídoto de la vergüenza es la aceptación , así como el perdón lo es de la culpa

Morrison sintetiza las complejas dinámicas entre los dos afectos en lo que el llama ciclo de vergüenza-rabia La rabia narcisista es la cara visible de una vergüenza insoportable (

sensación de ridículo tras haberse quedado muy cortado) La relación entre la humillación-vergüenza , nos permite ampliar la visión y comprensión de muchos casos de niños que sufren burlas , acoso, insultos , malos tratos , por parte de sus compañeros de colegio , Todo lo que ahora se denomina con el termino “ bullying “La humillación representa la fuerte experiencia de vergüenza que refleja un avergozamiento externo por otro significativo Hay diversas formas de humillación que van desde las figuras de apego avergozantes , las interacciones entre niños , el amedrentamiento , etc.

Profundizando en el estudio de la vergüenza : sentirse así , ruborizarse son las manifestaciones físicas características de la vergüenza Existen muchos matices emocionales de este sentimiento que pensaremos en clave relacional , como sentirse humillado , ridículo , defectuoso , patético

Desde esta perspectiva , la falla estructurante del sujeto y la hiancia que comporta el deseo humano , determinan que la verdad del goce que nos habita resulte velada como en los misterios Esto supone la operación de los nombre del padre y la via hacia lo simbólico que ella habilita

En lo que hace a la constitución del fantasma , se sella en él la dialéctica entre el sujeto y el Otro En su escenario se preserva el pudor y al mismo tiempo , el deseo encuentra una forma de realización A diferencia de esto , en la vergüenza que descorre el velo , el cuerpo queda desnudo ante el otro y no hay efecto placentero

Lacan , en su escrito “ La significación del falo “ (1958) expresa : “ el demonio del pudor , surge en el momento mismo en que según el misterio antiguo , el falo es develado “ De modo que promovido a la función significante , el falo no puede desempeñar su papel sino velado No todo es castrable y la vergüenza es una de las formas en que el cuerpo delata lo incastrable en cada sujeto , ese resto fuera del discurso no metaforizable , presente en toda estructura

Este resto puede o no ser puesto en función en el discurso analítico del relato del analizante y en este caso , como en las diversas ocasiones en la que el sujeto , aunque lo compromete , no reconoce el lugar que ocupa en el secreto que lo avergüenza , no lo metaforiza y hace de el la trampa singular en la que cae , trampa que hace a la dimensión de su goce

Cuando el sujeto se sonroja , esto es , cuando el cuerpo manifiesta la vergüenza en alguna de las muchas formas de tastabillar , revela aquello que el sujeto pretendía mantener oculto : la no falta Esto es así aun cuando , como lo señala Lacan en “ El despertar de la primavera “ (1974) , una vez corrido el velo , el pasaje de lo privado a lo publico no descubra nada , es decir , no sorprenda a nadie lo que deja al descubierto “

Se puede ubicar al humor como uno de los ropajes simbólicos de la vergüenza , humor que mi paciente ha demostrado en varias oportunidades y dicho por el también el que es el gracioso del grupo , e inclusive al punto de hacer reír constantemente a los clientes con los cuales trabaja , no hay que dejar de ver de que trabaja en un banco , esto implica una

atención rápida y burocrática , hasta el “ despacho “ , por lo que la actitud de humor es algo exótico dentro de este contexto

El humor , a manera de velo que muestra y oculta , mediante la elaboración de un escenario – una transacción – donde la puesta en juego del cuerpo cobra otro estatuto , el humor representa otra alternativa que la del bochorno , la negación o la huida (mecanismos de defensa que también ha presentado mi paciente , la primera en su infancia debido a sus expocisiones y la contraposición siendo adulto utilizando el perfeccionamiento en todo su accionar ; la segunda negando actitudes de egoísmo hacia la gente querida por el , el no escuchar al otro , el no poder hablar por el otro ; y la tercera huyendo de todo aquello que implica compromiso , como ser su casamiento , el adoptar un hijo en contraposición al gran deseo de su mujer)

Gracias a ese velo , el humor , lo excluido por la vergüenza accede al discurso y produce alivio , Freud sitúa la represión como el poder que estorba o impide el goce de la obscenidad sin disfraz

La esencia del humor consiste en tomar distancia , desprenderse de aquello que , fijado a un goce , podría desembocar en el ridículo, de modo que resguarda el fundamento del sujeto , el velo establecido por el fantasma y su escena íntima y singular

Por tanto , como dice Orange : considerar este afecto es de gran utilidad para la evolución terapéutica y además :

Quien le dijo al patito feo que él era feo ?