

Clásicos del pensamiento relacional

De Gaulejac, V. (2008). *Las fuentes de la vergüenza*.
Buenos Aires: Mármol Izquierdo.

Reseña de Beatriz Tomás Izco

*La vergüenza es un sentimiento doloroso y sensible, del que no se quiere hablar.
Mi capacidad para afrontar mi propia vergüenza determinaba la posibilidad de
comprenderla y escucharla en los demás.
La vergüenza es perturbadora, causa malestar y uno prefiere evitarla.*

El tema de este libro, la vergüenza, es complejo y antiguo en la historia, tanto de la sociedad (vivo dentro de la cultura puesto que se puede nombrar en la Grecia Antigua, la Edad Media...) como de la historia personal de cada uno de nosotros. Como se apreciará leyendo esta sinopsis del libro de Vincent de Gaulejac, se forja a lo largo de distintos niveles del aparato psíquico y el desarrollo humano; pero no depende simplemente de ello. La relación que se mantiene con el sentimiento de vergüenza es más complejo que esto, puesto que existe una parte sociológica que influye en este proceso (la mirada del otro, la imagen que nos proyectan...). Para no poner más dudas en cuanto a cuáles son las *Fuentes de la Vergüenza* pasaré ya a lo aportado por dicho libro en cada uno de sus capítulos.

I. LAS MÚLTIPLES FACETAS DE LA VERGÜENZA

“Me daba la impresión de que todo aquello era falso”

La mujer que de esta historia es la segunda de siete hermanos. Comenta que su nombre es nombre de sirvienta y de hecho ha realizado ese papel con sus hermanos. En su historia aparecen distintos elementos que enmarcan la aparición de la vergüenza: imagen de sirvienta, pureza y virginidad, un hijo que reemplaza a otro, el secreto y la ilegitimidad. Además surge también el no saber cuál es su lugar y una impresión de estar confundida junto con la sensación de sentirse a parte y el deseo de reconocimiento, que encuentran eco en su historia familiar.

Todos estos elementos se unen unos a otros para formar la vergüenza internalizada que sufre Martine. Su infancia está llena de secretos y no dichos que alimentan la vergüenza y la consolidan, vive en la confusión. Se mezclan los elementos fantásticos y la realidad.

En este primer caso se ve claramente la aparición de la vergüenza desde ambos lados: sentir vergüenza de su padre/madre y vergüenza de tener vergüenza.

Desprenderse de la vergüenza es un trabajo delicado, que consiste en tratar de reconquistar la verdad de la historia familiar, para poder discernir entre lo verdadero y lo falso en las relaciones consigo mismo y con los demás.

“No deberías estar aquí”

La historia de Michel muestra como la vergüenza puede ser tanto el motor de la ambición como la causa de un fracaso.

En el caso que se comenta aquí, aparece el tema recurrente de “no deberías estar aquí”. Sentimiento de ilegitimidad y de no ser deseado, que comparte con su madre. Se identifica con ella, reparando la injusticia sufrida por su madre y reparándola al encontrar el lugar al que ella aspira. Sin embargo, si triunfa desvaloriza a su padre y a sus hermanos (*triunfar es dar una muerte simbólica*). Su padre siente rechazo ante los patrones, mientras que su madre siente cierta admiración por ellos. Aparecen en Michel sentimientos contradictorios que se añaden a la vergüenza que él siente.

La caída del niño rey

Cuando aparece la vergüenza, esta se observa en un funcionamiento psíquico caracterizado por procesos de condensación, desplazamiento y amalgama.

El caso de Alain es un ejemplo de cómo la megalomanía infantil se puede quebrar ante la burla de los adultos, hasta hacerle sentir ridículo. Para dar paso al silencio que cubre la vergüenza y el sentimiento de inferioridad.

Los elementos que componen la vergüenza de Alain aparecen ante el derrumbe de ser el hijo ideal con un destino prestigioso y el realizador de los deseos narcisistas de sus padres.

En este caso además surge la transmisión fantasmática. Hay algo vergonzoso en la historia familiar, pero Alain no sabe de dónde viene ese deshonor y no sabe cómo librarse de ello.

En el momento que Alain se siente ridiculizado se da cuenta de que sus padres también son débiles y despreciables, la imagen parental se desmorona. Aquí la humillación tiene la vergüenza por él mismo y la vergüenza por sus padres.

Todo este caso aparece tintado de sentimientos de inferioridad que, como dice Gaulejac *es un conjunto de representaciones y de emociones afectivas, sociales, parcial o totalmente inconscientes, tanto más activas cuanto más indecibles se vuelvan.*

Si la vergüenza es indecible es porque se trata de disimular, aunque también porque no se sabe qué pasa y no se anima a preguntar. No se llega a despojar de la vergüenza porque esta puede esconder otra que no es la suya.

Alain tiene miedo de llamar la atención y que alguien le ponga en su lugar, por eso el provoca el rechazo. Así es dueño de la situación.

“La vergüenza se te pega a la piel”

Bernadette tiene una infancia llena de la inestabilidad de su madre, la violencia, el alcoholismo y todas las formas de descalificación social que padecen los más pobres en un pueblo. Se encuentra sola, desposeída, impotente ante las violencias humillantes y el sufrimiento.

Ejemplo de cómo el sufrimiento social se une al sufrimiento psíquico cuando el sujeto es llevado a internalizar las razones de su desgracia. (*“busco la culpa y debilidad en mí”*). Incluso se llega a alterar el sentimiento de identidad.

En este caso la internalización de la vergüenza se produce desde diferentes grados:

1. Sentimiento de ilegitimidad.
2. La vergüenza de su madre.

3. La estigmatización ligada a la pobreza. (Cada situación de rechazo y de estigmatización despierta y reactualiza sus sentimientos de inexistencia e indignidad).
4. El fracaso en la escuela...

La vergüenza se desarrolla de acuerdo a dos procesos: la identificación –proceso psíquico inconsciente que le lleva a ser como su madre- y la reproducción –proceso social de adaptación-. Bernadette internaliza la vergüenza de ser como su madre y abuela y la vergüenza de su impotencia ante no poder ser diferente.

Un “meta-sentimiento”

Si bien el sentimiento echa raíces en la infancia, se consolida por etapas a medida que el niño crece e invade el conjunto del psiquismo.

En las historias anteriores hay varios elementos comunes:

1. La ilegitimidad: la existencia del sujeto es denegada. Se le asigna un lugar usurpado o negativo.
2. La caída de los padres: la ausencia se sitúa más a menudo del lado paterno (ausente, humillado, se lo descubre en falta o es violento y también poseído por la vergüenza) y con menor frecuencia del lado materno. Al no ser el padre una figura protectora, falla el acceso a lo simbólico –Ley del padre- y por tanto la relación con el mundo se ve comprometida. El niño se siente responsable de la partida del padre. Cuando la relación con la madre no supe esto, se instala la desvalorización. La vergüenza (sentimiento de desmoronamiento narcisista) aparece cuando los padres son invalidados y se encuentran impotentes para reaccionar. Relacionado con ello aparece la falta de confianza en uno mismo y la duda sobre el propio valor.
3. La inferioridad: La vergüenza tiene su raíz en el sentimiento de ser diferente de los demás. Ser más pequeño, más culpable, más desfavorecido... Además, la ausencia de reconocimiento de “su valor” pone al sujeto en falta.
Culpa → relación entre el Superyó y el Yo, este último está en falta porque ha actuado mal.
Vergüenza → relación entre el Ideal del yo, el Yo ideal y el Yo, que no se encuentra a la altura de las exigencias del ideal. Aquí, la parte idealizada del Yo se desmorona, provocando un fuerte sentimiento de desvalorización.
4. La violencia: Origen de la vergüenza. Violencia física, a veces; violencia simbólica, a menudo; violencia en las relaciones familiares y psicológicas, siempre.
5. El desgarramiento (o herida narcisista): Ruptura de las identificaciones a nivel del Yo. Sujeto dividido entre identificaciones necesarias e imposibles.
6. La degradación: Tiene una doble faceta:
 - Degradación privada. Cuando la imagen de sí se desgarr para dejar aparecer la imagen de un Yo incapaz, mezquino, mediocre... La autoestima de disgrega “no me quiero más” “tengo vergüenza de mí mismo”.
 - Degradación pública. La vergüenza de sí mismo es producida por la mirada del otro, reactualizándose esto cada vez que se halla confrontado con una situación de rechazo y estigmatización.
7. El no-dicho: La vergüenza se instala porque es indecible. Un acontecimiento se hace traumático cuando es negado, desaprobado por el entorno. La vergüenza implica una negación del sujeto, para el entorno en como negar su propia vergüenza.
La prohibición de sabe provoca una inhibición intelectual, emocional y relacional. Una tendencia a replegarse sobre sí mismo. *El silencio remite al sujeto a sí mismo y es vivido como una denegación de su propia existencia.*

8. La inhibición: Las humillaciones sólo producen vergüenza en el momento en que el sujeto se encuentra en la incapacidad de reaccionar. La rebeldía interna que suscita la agresión al no poder descargarse sobre el agresor es internalizada. Una vez instalada la vergüenza se vuelve inhibición.

Vergüenza reactiva y vergüenza internalizada

La vergüenza es la consecuencia de una humillación en una situación personal o en la asimilación invalidante a su grupo de pertenencia. El impulso es externo y se genera entonces un movimiento psíquico por el que la vergüenza es internalizada.

La *vergüenza reactiva* es la que evoca Bernadette o Michel. Aquí la vergüenza indica al sujeto que tiene que reaccionar ante una situación que lo sorprende en falta. La humillación es vivida como una agresión que el sujeto va a tratar de exteriorizar en forma de rabia, odio, ira, revancha o ambición.

La *vergüenza internalizada* es una vergüenza duradera que se enquistaba en el aparato psíquico, destruyendo desde el interior toda posibilidad de reacción. El sentimiento de indignidad es internalizado y permanece, mientras que la situación que lo provoca ya forma parte del pasado. La internalización se produce cuando el sujeto se encuentra en la incapacidad de expresar su agresividad ante una violencia que se le inflige.

II. LAS VIOLENCIAS HUMILLANTES

“¡Ser pobre es vergonzoso!”

La pobreza es humillante cuando le acompañan unas condiciones de existencia degradantes en el plano físico y moral, normas estigmatizantes que rechazan y desprecian a los más desposeídos, un sentimiento de degradación hacia los que se encuentran “en la parte baja de la escala social”, o bien en una trayectoria social descendente.

En la historia contada sobre Claude aparecen varios elementos que ayudan a constituir el sentimiento de vergüenza: la violencia del padre, la imagen desvalorizada, la inhibición del niño incapaz de reaccionar, obligado a guardar sus sentimientos para sí y tragar su propio enojo, escenas de violencia física y sexual, de sufrimiento y de goce entre sus padres, de las que es testigo a su pesar, insultos, desprecio, piedad, condescendencia en las miradas de los otros, obligación de mendigar para poder escapar al hambre y al frío, enojo por verse obligado a soportar situaciones humillantes. En resumen una violencia física, una violencia simbólica (ligada a la mirada de la sociedad) y una violencia psicológica (desmoronamiento de las imágenes paterna y materna, que devalúan la imagen de sí mismo, genera ira, impotencia, soledad y culpa).

La vergüenza no aparece cuando la pobreza es vivida como una coacción “objetiva” ligada a factores contra los que los padres están en lucha constante. Sin embargo, cuando el niño siente que sus padres se han resignado, que no luchan para protegerlo, que no parecen tener conciencia del sufrimiento psíquico y psicológico que origina la pobreza, y que no tienen vergüenza de vivir así, entonces se encuentra degradado entre el amor que lo lleva a ser como ellos y el sufrimiento que lo conduce a querer “salvarse” para vivir “normalmente”. Esta contradicción le lleva a vivir en estado de culpa.

Los testimonios que aparecen en este capítulo nos hacen ver dos elementos que producen humillación:

1. *El proceso de instrumentalización*. Consiste en resistirse a considerar a un hombre como humano y tratarlo como un objeto, como una herramienta de la cual uno se sirve.
2. *La ausencia de reciprocidad*. Se niega la posibilidad de una reciprocidad en el

intercambio, cuando se obstaculiza la posibilidad de identificarse, cuando resulta inconcebible que el lugar de uno pueda ser ocupado por el otro y a la inversa. Uno se considera como sujeto y tiene al otro por un objeto.

En cuanto a la *miseria*, esta engendra exclusión porque causa repulsión. La miseria es un mal y el portador del mal es asimilado al mal mismo. Se cruzan aquí dos fenómenos: un proceso de *proyección* por el que una imagen social negativa e invalidante es proyectada sobre los pobres, y un proceso de *introyección* por el que los pobres tienden a internalizar la imagen que se les devuelve y a poner en su propia contra la indignación que su situación conlleva.

El que está en la miseria provoca una incomodidad y un miedo que él mismo comparte y que procede de dos fuentes: el rechazo a la deshonra ligada a la miseria y el rechazo al perdedor, al desafortunado, que está vinculado con una sociedad individualista que promueve la competencia y la excelencia. El pobre acaba viéndose a sí mismo como los otros lo ven. Las relaciones con el entorno social llegan a ser mínimas, incluso con los otros sin techo puesto que cada uno, objetivamente, está en competencia con los demás para conseguir trabajo, hogar, comer... Las estrategias para salir de esta situación sólo pueden ser individuales.

“Me da vergüenza, pero tengo hambre”

El hecho de poder decir “me da vergüenza”, de poder comunicar el sentimiento y de no guardarlo para sí, es una tentativa de desprenderse de la vergüenza. No es el otro quien avergüenza, es el propio sujeto que “confiesa”, que da a entender que tiene vergüenza de lo que ha llegado a ser, motivando en el otro una posibilidad de identificación más que de distanciamiento. Confesando la vergüenza, genera comprensión. Al designar su acto como vergonzoso se protege del riesgo de rechazo y de la internalización de la vergüenza. La vergüenza confesada permite salir de la vergüenza internalizada.

Si el individuo no siente la vergüenza o bien rechaza las normas o bien se vuelve indiferente, no busca ser reconocido como “los otros”. El individuo desvergonzado rompe el vínculo social. La vergüenza no dicha, disimula, oculta, condena al aislamiento y a la separación. Una vez confesada, la vergüenza se traslada al otro. Vergüenza para aquél que niegue compasión y solidaridad con el hombre necesitado. El desprecio engendra una vergüenza que separa, la compasión una vergüenza que une.

En cuanto a las maneras de mendigar, se pueden diferenciar diferentes estrategias. El que es agresivo, el que hace recaer la vergüenza sobre la sociedad, tiene pocas probabilidades de conseguir dinero. Preserva su imagen, conserva su dignidad, reivindica un derecho y por lo mismo corre el riesgo de despertar más agresividad que compasión, más rechazo que comprensión. Y es que, si bien la mirada del otro suscita el sentimiento de vergüenza en el mendigo, la mirada del pobre sobre el afortunado también es portadora de vergüenza.

Otra estrategia puede ser utilizar el humor y la burla de sí mismo para aliviar el malestar. Se relata aquí una viñeta en la que el miserable se transforma en payaso, los pasajeros en espectadores, la tragedia de la miseria en comedia, la realidad fría y vergonzosa en situación cómica, la compasión en comprensión. Así, el juego permite apaciguar la culpa que carcome al pasajero.

La vergüenza está cargada de sentimientos contradictorios y complejos. La situación de mendicidad despierta ambivalencia e incomodidad.

“Es humillante ser asistido”

La miseria y el hambre dejan en primer lugar huellas corporales. El sufrimiento

físico es un sufrimiento inmediato. Por el contrario, la humillación y el odio permanecen durante largo tiempo grabados en el psiquismo.

Lo que provoca la vergüenza no es la pobreza, sino la diferencia, la condescendencia, el sentimiento de injusticia, la ira reprimida que no se puede expresar porque hay que estar agradecido...

La mayoría de las personas asistidas están obligadas a solicitar una ayuda. La humillación aparece por la obligación de someterse y por el sentimiento de ser tratado como un objeto y a veces hasta despreciado. Tres elementos caracterizan los sistemas de ayuda:

1. El *control*: Se subordina la ayuda a determinadas condiciones preestablecidas, lo que provoca un sentimiento de que la ayuda debe merecerse.
2. La *espera*.
3. La *puerta giratoria*: Debe demostrar su buena voluntad para adaptarse al sistema y al mismo tiempo significa que la resolución de los problemas a los cuales es confrontado está siempre en otra parte, siempre es diferida, ya sea en el espacio o en el tiempo.

La mayoría de las instituciones no entienden la violencia que sus modos de funcionamiento infligen a los usuarios, en particular a aquellos menos dotados culturalmente.

La violencia se apoya en dos exhortaciones paradójicas:

1. El asistido debe aceptar su dependencia con respecto al sistema, someterse a sus exigencias y afirmar al mismo tiempo su clara voluntad de autonomía.
2. Debe reconocer su inferioridad y sus carencias para poder ser ayudado. Se fragiliza entonces al asistido so pretexto de ayudarlo a fortalecerse.

Una de las causas de la internalización de una imagen negativa es el desplazamiento de lo externo a lo interno, de lo social a lo psíquico, de lo objetivo a lo subjetivo.

El "hablar de sí" se convierte en la herramienta esencial del trabajo social, como si producir un relato sobre su existencia pudiera dar un sentido a las dificultades que encuentra el asistido y permitir su resolución. El asistido es designado como responsable de sus problemas puesto que es en él mismo, en su historia personal, donde su busca la solución.

La problemática de la asistencia se desplaza de lo social a lo psicológico.

Las violencias extremas

En las situaciones de violencias extremas la vergüenza es fundamental porque permite preservar un vínculo fundamental allí donde la violencia podría llegar a destruirlo todo. Las víctimas permanecen divididas entre la imposibilidad y la necesidad de hablar de su situación y cuando consiguen hacerlo, todas aluden al sentimiento de vergüenza.

El sentimiento de ser una "mierda" es aludido a menudo por quienes han sido objeto de violencias humillantes. Se identifican de este modo con un objeto que simboliza la suciedad, el desecho y el rechazo. Es como si la humillación, en sus efectos extremos, provocara una inversión del funcionamiento psíquico. El ideal se vuelve malo. La valorización pasa por la abyección, como si el niño ya no se conformara al ideal de sus padres, sino a lo que éstos abominan.

Dado que la vergüenza nace dentro de una relación, sólo puede desaparecer dentro de una relación. La capacidad de decir la vergüenza no depende solamente de la posibilidad de hablar, depende también de la necesidad de ser escuchado y entendido. Y para aceptar escuchar la vergüenza de otro, hay que poder entender el eco que despierta en uno mismo.

La vergüenza es un sentimiento contradictorio que lleva a identificarse con las

víctimas y a rechazar a los verdugos. Pero en determinadas situaciones, el sujeto puede ser llevado a invertir las cosas para defenderse de la vergüenza que lo invade. Proyecta su propia vergüenza sobre el objeto que le da vergüenza e intenta destruirlo. El amor se convierte en odio.

Existen dos niveles en el sentimiento de vergüenza:

1. La vergüenza ligada al riesgo de perder la autoestima, que permite preservar el sentimiento de identidad. Corresponde a la búsqueda de identidad, a la reivindicación de humanidad, a la rebelión manifiesta o latente que sienten muchas personas confrontadas con la miseria.
2. La vergüenza más fundamental, básica, que resulta de la pérdida de identidad, de la invasión del Yo por parte de la ambigüedad, la de haber llegado a los límites de lo inhumano, lo indecible. Característico de quienes han renunciado a liberarse, a expresarse, porque han pedido hasta la conciencia de sí mismos.

La identidad herida

El sentimiento de vergüenza se instala cuando la identidad profunda del individuo se encuentra alterada. El individuo frente a violencias extremas se ve invadido por la deshumanización y la confusión. Pierde la confianza en sí mismo. La relación con el mundo se transforma.

Las violencias humillantes confrontan al individuo con una imagen negativa que lo coloca en una contradicción entre lo que tiene que ser para hacerse reconocer socialmente y la identidad que le es asignada. Se tiene la sensación de que su existencia es negada. La repulsión se transforma en vergüenza y la vergüenza en cargo de conciencia por experimentarla. Hay un desgarramiento identitario que genera sufrimiento.

El sufrimiento social es un mal-estar provocado por la falta de confort material y la ausencia de reconocimiento moral. Si dicho sufrimiento impulsa a movilizarse para mejorar sus condiciones de vida y luchar contra la invalidación de la que es objeto se habla de *sufrimiento creador*; mientras que si el sufrimiento inhibe la capacidad del sujeto (pasividad, resignación) se habla de *sufrimiento destructivo*.

El sufrimiento social puede tener como causas la represión, explotación y exclusión. La identidad es herida desde el exterior por la humillación y desde el interior por las consecuencias subjetivas de esa violencia.

El sentimiento de identidad tiene dos aspectos: uno personal (expresión de la individualidad, sentimiento de ser protagonista de su propia vida, de poder decir yo) y uno social (inscribe al individuo dentro de un grupo, una cultura, una nación). La dignidad se basa en estos dos componentes de la identidad: el respeto de sí mismo que remite a la persona, el respeto que los demás tienen por uno mismo. Por lo tanto, para restituir la identidad y buscar la dignidad el individuo deberá recuperar la instancia de un Yo-sujeto y encontrar un grupo capaz de brindarle una tranquilidad cuando ha sido despojado de sí mismo.

En resumen, el sufrimiento producido por las violencias humillantes siempre tiene las mismas características:

- la impotencia y la inhibición de las capacidades de acción,
- el sentimiento de degradación,
- la negación del sujeto,
- la alteración del Yo,
- la pérdida del sentimiento de identidad y de la autoestima.

III. HISTORIAS DE VIDA Y CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTO

Tanto Freud como Sartre y Camus escribieron sus historias mencionando la vergüenza. En este capítulo se expone la biografía de cada uno de ellos, tratando de explicar de dónde procede su sentimiento de vergüenza y cómo se refleja en sus escritos.

El pensamiento no es independiente de la vida:

- *Autoanálisis de Freud.*
- *Las palabras de Sartre.*
- *El primer hombre de Camus.*

Freud

Para Freud, la vergüenza es “un dique de la sexualidad” que tiene sus raíces en el inconsciente. Está ligada al narcisismo y al Superyo.

Seguramente su vergüenza se debiera a su pobreza. En su ambición podríamos ver un signo de ello. También nombra la vergüenza a propósito del antisemitismo.

Freud desarrolla lo que se denominaría el “Complejo de Aníbal”

Estoy de acuerdo con lo expuesto a lo largo de esas hojas, donde se expresa que hay un punto ciego en la teoría psicoanalítica: la vergüenza y la ambición son el producto de factores psicosociales y psicosexuales que se combinan, se refuerzan o se compensan. En el análisis del sentimiento de vergüenza hay distintos aspectos a explorar:

1. Explorar las primeras escenas infantiles en las que el niño ha conocido la vergüenza personalmente, en particular en su desarrollo psicosexual.
2. Explorar la reactivación por el niño de la vergüenza parental y de los procesos por los que los padres transmiten a sus hijos los conflictos inconscientes que no han sabido o que no han podido resolver.
3. Explorar las situaciones sociales humillantes en las que el niño ha visto a sus padres humillados y/o a las que él mismo ha sido expuesto.

Si consideramos que la vergüenza se consolida en el psiquismo por etapas sucesivas, y que cada etapa se apoya en las anteriores, habrá que descomponer las diferentes fases para comprender su formación.

Sartre

Para Sartre la vergüenza es una descarga fulgurante que confronta al sujeto con la conciencia de existir bajo la mirada del otro, “nos hace caer en el mundo”.

En Sartre se podría pensar que la vergüenza se relaciona con su problema de estrabismo. Al querer impresionar, hace demasiado y cae en desconsideración.

Hay un vínculo estrecho entre la experiencia de la vergüenza y la emergencia del sentimiento de existir. La vergüenza es la experiencia del vínculo social, es tomar en cuenta la experiencia del otro a través de su “mirada” y las normas que fundan la sociedad en la que yo vivo. Es otro es un doble mediador entre yo y yo mismo, entre yo y los otros. *“Tengo vergüenza de mi tal y como aparezco ante el otro”.*

Para Sartre, lo social, por intermedio de la mirada del otro, es lo que corta la relación del sujeto consigo mismo. Surge así la conciencia de lo social.

Es importante el sentimiento de vergüenza porque:

1. Es el reconocimiento de la primacía de la mirada de los otros con respecto a la mirada propia.
2. Al reconocer que su conducta es vergonzosa, el sujeto puede conservar su lugar

en la comunidad social. En caso contrario corre el riesgo de desviarse hacia la locura o la inhumanidad.

3. La identidad nace de esa confrontación fundamental entre la aceptación necesaria de la primacía de ciertas normas sociales que determinan que son “sus semejantes” y la afirmación de la singularidad, de la diferencia con relación a todos los otros.

Lo que la vergüenza provoca y/o destruye es la existencia misma del sujeto en sus dimensiones sociales y psicológicas. “*Yo tengo vergüenza de mi delante del otro*” resume estas tres dimensiones:

- a) yo como sujeto.
- b) yo como objeto (*mi*).
- c) *el otro* como representante de la sociedad.

El pobre, el desocupado, el niño maltratado, el adolescente rebelde... internaliza la imagen social que se le devuelve y se conforman con las expectativas de las que son objeto. Esas imágenes y esas expectativas se vuelven entonces actuantes, desde el interior mismo del individuo, produciendo comportamientos que justifican a posteriori la conducta de los otros con respecto a ellos. El individuo se encuentra entonces inmerso en una contradicción entre su “verdadera subjetiva”, el sentimiento que tiene de sí mismo, y la “verdad objetiva”, lo que él es para los otros. Si se queda en el subjetivismo, él es la única autoridad para sí mismo e impone su verdad al otro y termina por apartarse del mundo. Si cae en el objetivismo, el sujeto se conforma con lo que el otro espera de él, pierde la confianza en sí mismo y se pierde dentro del mundo.

La vergüenza es inclusión y exclusión, desgarrar al yo en dos partes:

- 1) Una es objeto de vergüenza y de rechazo.
- 2) Otra es la que avergüenza y rechaza.

La vergüenza nos socializa, nos obliga a posicionarnos como sujetos, entre otros sujetos, nuestros semejantes.

Camus

Para Camus la vergüenza está asociada a condiciones económicas que producen la humillación y la estigmatización de los más débiles. “Me rebelo, luego existimos”.

Su vergüenza es la consecuencia de la pobreza. Se encuentra con la vergüenza de sí mismo cuando ensancha su universo y abandona su barrio para ir al liceo donde descubre otros medios sociales.

Tanto sus primeros escritos como los últimos están consagrados a los barrios pobres. Se presentan como una rehabilitación de su familia, de su medio, como un testimonio sobre la rectitud, el coraje y la dignidad de los suyos. Inspira respeto. Se puede pensar que se convierte en periodista, escritor y filósofo para testimoniar acerca de la vida de los suyos, de sus sufrimientos, para rehabilitarlos combatiendo contra la descalificación de la que son objeto.

IV. UN NUDO SOCIOLÓGICO

Los niveles de la vergüenza

El aparato psíquico se constituye por capas, imitando el modelo de las capas de la cebolla, algunas de esas capas favorecen la emergencia del sentimiento de vergüenza.
Didier Anzieu

1. La fase del espejo y la entrada al mundo por medio del narcisismo.

Primer momento de toma de conciencia de la identidad. Alrededor de los 8 meses y bajo la mirada de la madre el niño descubre su existencia como ser separado de su madre (“asunción jubilosa de la imagen especular” J. Lacan). Momento de indiferenciación física y psíquica en el que se toma conciencia de que el doble que percibe en el espejo no es otro más que él mismo. Nace la angustia del otro, del extraño.

Esta toma de conciencia de sí mismo va unida a un miedo a perderse, la angustia de separación y a la confrontación con el otro.

Comienzan las primeras vergüenzas cuando se acerca un adulto que no es ni su padre ni su madre y a quien no reconoce. Además, por falta de autonomía, no se reconoce a sí mismo frente al otro. Es en este tiempo cuando se aprende la confianza, la autonomía y la seguridad, elementos que le son aportados por el otro, especialmente en la relación con su madre. La falta de comprensión y apoyo puede suscitar un sentimiento de vergüenza que afecte a su identidad primaria. Especialmente, un abandono precoz es propio para la emergencia de la vergüenza, sobre todo si el niño es entonces enviado de un lugar a otro. Lo mismo en caso de internación y situaciones de maltrato (situaciones en las que el niño es tratado como objeto).

Estas experiencias originales determinan la imagen de sí mismo y el amor propio.

La necesidad de “llegar a ser alguien” proviene del deseo de responder a los deseos de los padres, que esperan de los hijos la realización de sus sueños de grandeza, y de la necesidad imperiosa de separarse para escapar al riesgo de alienación que estos deseos originan.

2. La fase edípica o la confrontación con lo prohibido y el orden simbólico.

La fusión con la madre es un estado de captación imaginaria en el cual el niño se confunde con el objeto de su deseo. Esta indiferenciación (narcisismo primario) lo priva de toda individualidad. La fase edípica cuestiona esto y coloca al niño en el registro simbólico al tomar conciencia de su individualidad dentro de la familia y la sociedad. Así, el Edipo es una fase esencial en la que un tercero (el padre) establece una prohibición que priva al niño del objeto de su deseo. Renunciando a su objeto primario puede abrirse al mundo y multiplicar los objetos de su deseo. Se afirma como sujeto autónomo capaz de diferenciarse. El niño, al internalizar la ley, se identifica con el padre y lo toma como modelo.

Según Lacan, para que el padre sea reconocido como representante de la ley, es necesario que su palabra sea reconocida por la madre. “*Si la posición del padre es cuestionada, el niño permanece sometido a su madre*”. Cuando no se da la identificación paterna el niño es vulnerabilizado. Sin embargo, la internalización de la ley parece ser un elemento capital para resistir a las violencias humillantes y al proceso de internalización de la vergüenza.

La vergüenza se instala cuando la mirada o la palabra de los otros encuentra eco en el sujeto que no sabe cómo ponerse a ella. Se da esto cuando no ha podido apoyarse en sus padres para afirmar su autonomía. La falla paterna no permite al niño internalizar los elementos superyoicos que van a ayudarlo a estructurarse.

El niño toma conciencia de la diferenciación de los sexos y este descubrimiento ocasiona por un lado la angustia de castración en los varones, pero también la angustia de lo “pequeño”, de quien no puede ser un objeto sexual satisfactorio para los “grandes”. La

vergüenza de estar desnudo y el sentimiento de inferioridad nacen de la misma fuente.

La confrontación con un tercero que representa la ley y el orden lo devuelven de algún modo “a su lugar”. Debe abandonar sus pretensiones megalomaniacas de poseer el mundo y su deseo de ser un objeto sexual satisfactorio para su padre o madre.

La triangulación lo lleva a internalizar la ley, abre el acceso al orden simbólico y a la internalización de las normas del sistema cultural y social.

3. La fase de las comparaciones y el descubrimiento del mundo social al final del período de latencia.

Con el período de latencia se establece un corte cada vez más radical entre el inconsciente y lo consciente. El niño entra en “la edad de la razón”. Desarrolla la capacidad de evaluación, de emitir juicios de valor, de formarse su propia opinión. *La vergüenza está ligada a esta temible capacidad de estimar el valor de los actos, objetos, personas...* El niño toma conciencia de los lugares que ocupan los otros. Puede advertir el desmoronamiento de la imagen parental. Ante la caída de los padres, el niño se siente aterrado. Descubre otra clase de vergüenza, no referente a sí mismo, sino con relación a aquéllos. Pero al mismo tiempo siente odio y desprecio por quienes humillan a sus seres más cercanos.

Al comparar, el niño toma conciencia de las diferencias de status y de las relaciones de dominación. El temor a ser rebajado le conduce a una perpetua búsqueda de reconocimiento. El miedo al desprecio de otros depende de la intensidad de la vergüenza vivida por el niño confrontado a la debilidad parental. A través de esto descubre también la dignidad e indignidad, el honor y deshonor, respeto e irrespetuosidad. Se vuelve sensible al juicio del otro.

Por tanto, en esta fase se relaciona el juicio del otro, la diferenciación social, el sentimiento de inferioridad, el desmoronamiento de la imagen idealizada de los padres, el odio, el desprecio, la vergüenza de tener vergüenza, la ambivalencia y la diferenciación.

4. La fase de la adolescencia cuando se afirman las opciones sexuales y sociales.

En esta fase, el sujeto está confrontado a modificaciones profundas que lo ponen en tensión en los planos corporal, sexual, afectivo, familiar y social. Frente a estos cambios, la vergüenza puede insertarse en las fallas del funcionamiento psíquico y en los conflictos que viven en sus relaciones con el mundo. Todo esto confronta al adolescente con un doble movimiento de contestado, de ser valorizado.

Las imágenes parentales idealizadas son cuestionadas radicalmente. El adolescente busca satisfacer en otro lado su búsqueda de ideal. Debe conquistar su autonomía, aunque objetivamente siga siendo dependiente.

Estas contradicciones pueden agravar el sentimiento de vergüenza en tres registros:

1. Registro sexual y corporal. Con las modificaciones producidas por la pubertad y la eclosión de los deseos sexuales el adolescente ya no se reconoce.

2. Plano de la identidad y del narcisismo. La obsesión de estar “mal consigo mismos” se une a la de “no estar a la altura de las circunstancias” con relación al deseo de llegar a ser “alguien”.

Las transformaciones del Superyo y del Ideal del yo dan lugar al surgimiento de sí mismo, a odio y angustia, deseos regresivos inaceptados y a la activación del narcisismo infantil de modo tal que la autodevaluación de la vergüenza se transforma en su contrario, la inconfesable autocontemplación y el sentimiento de sí grandioso.

“El ridículo provoca la ruptura de la identificación y la ruptura provoca la vergüenza.” O. Mannoni.

3. Registro de la identidad. El adolescente está sometido a diversos cuestionamientos:

identidad sexual, afirmación de su lugar en la familia, estatus social. En este proceso se da una pérdida de identidad propia que explica a la vez la arrogancia y fragilidad del adolescente sometido a un juicio de valor.

En este registro la vergüenza está asociada a una cadena causal que retoma elementos anteriores y que son modificados por la confrontación con nuevos componentes: pulsiones puberales, afirmación de sí mismo, falta de confianza, reforzamiento narcisista, búsqueda de un ideal, exhibicionismo, rupturas de identificaciones, autodesvalorización, necesidad de autonomía, construcción identitaria.

5. La entrada en la vida social para los adultos jóvenes, o la búsqueda de un lugar y la afirmación identitaria como ciudadano.

Se adquiere la independencia a través de la búsqueda de empleo, la obtención de ingresos personales, la instalación en una vivienda independiente, y la constitución de una nueva célula familiar. Esos cuatro elementos se encuentran en el fundamento de la identidad social.

Cuando la internalización de la ley y del orden simbólico es débil, el Yo permanece frágil, tanto ante las exigencias pulsionales como ante las exigencias de la realidad. Las pulsiones están mal controladas y someten al Yo a requerimientos continuos y fragmentados. La dominación del narcisismo impide al individuo elaborar proyectos contruidos, estables, con continuidad en el tiempo. El joven ya no sabe “en qué punto está”. Sin un lugar definido y estable busca una identidad y le hace falta un lugar. Esta situación se mantiene desde el interior del sujeto porque interioriza que no vale nada y desde el exterior porque la sociedad le devuelve una identidad negativa. Así, la ausencia de lugar confronta al sujeto con el vacío, la inexistencia.

Por tanto, en esta etapa la angustia de ser incompleto, incapaz, inconsistente, endeble son elementos que siguen alimentando la vergüenza de sí mismo.

El sentimiento de vergüenza se inscribe, por una parte en el centro del funcionamiento psíquico inconsciente y, por otra, en las relaciones del sujeto con la sociedad que lo rodea.

Para terminar este apartado sobre los niveles de la vergüenza, decir que esta puede ser estímulo que obligue al sujeto a adaptarse a las exigencias del Ideal del yo y a los modelos sociales, y también puede inhibirlo al destruir desde el interior su capacidad de actuar sobre el mundo que lo rodea.

Psicoanálisis y sociología clínica

Durante este capítulo se explica cómo se trabaja desde la sociología y como desde el psicoanálisis:

- Enfoque sociológico: las condiciones materiales son las que determinan los destinos humanos. Su explicación es que las conductas, los comportamientos y las representaciones están condicionados, influenciados, sobredeterminados por el contexto socioeconómico y la posición que ocupa el individuo en las relaciones sociales.
- Psicoanálisis: la importancia recae en el peso del inconsciente, la dinámica de las identificaciones, pulsiones, deseo y de la angustia. Por tanto, para el psicoanálisis lo que sucede en el inconsciente determina la personalidad, la conducta, las representaciones y los discursos que el sujeto produce.

Finalmente se reconoce que al existir una articulación entre lo psíquico y lo social, la vergüenza ya no pertenece exclusivamente al ámbito de la interioridad, de lo intrapsíquico, de las relaciones del sujeto con su sexualidad: que esta vergüenza se arraiga también en la exterioridad y el vínculo con lo social; que no obedece sólo a las leyes del inconsciente,

sino que nace de la imbricación de relaciones complejas que se van entretejiendo entre el Yo, el inconsciente y la realidad exterior.

Controversias y articulaciones

Aunque la vergüenza tiene su raíz en las capas más profundas del psiquismo no por ello es “inconsciente” como la culpa. Pertenece más al orden de la negación consciente que al de la represión inconsciente. La vergüenza moviliza las resistencias del sujeto porque altera el conjunto de su funcionamiento psíquico.

La vergüenza es la consecuencia de violencias padecidas por una persona frente a las cuales el sujeto reacciona en función de su propia historia y de su dinámica singular. La vergüenza se arraiga en su interior cuando el sujeto no quiere reaccionar proyectando “el mal” hacia el exterior.

Por parte del psicoanálisis, su tendencia a desatender el contexto histórico y social para aferrarse al fantasma y transformar toda causalidad exterior en una causalidad interior, tiene una justificación terapéutica. Si el paciente espera permanentemente que la solución de sus problemas le venga del exterior, cuenta con todas las probabilidades de no salir jamás de los conflictos que lo habitan. Esta es la razón por la cual los psicoanalistas han sido llevados a privilegiar el trabajo sobre el fantasma, a reintegrar la realidad exterior a la realidad psíquica, a situar en el sujeto el origen de los conflictos que le vuelven la vida tan difícil.

“Si la vergüenza es internalizada es porque se hace eco en el inconsciente de un sentimiento de ilegitimidad o de inferioridad.”

Para poder liberarse de la vergüenza es esencial reconocer y separar el fantasma de la realidad, lo que proviene del sujeto y lo que viene de fuera. Cuando el sujeto es tratado como un objeto debe reivindicarse como sujeto a fin de no encerrarse en la impotencia. Pero al hacer eso, reivindica su responsabilidad con respecto a lo que le sucede e internaliza la vergüenza que padece. Lo importante es salir de ese proceso de internalización, invertir el círculo vicioso de la vergüenza.

Conviene discernir los diferentes elementos, objetivos y subjetivos, reales y fantasmáticos, para comprender las influencias recíprocas de los elementos sociales y del funcionamiento psíquico en la génesis del sentimiento de vergüenza.

La vergüenza es un sentimiento que pone en relación situaciones de violencia padecidas por el sujeto en su familia, en sus relaciones con el mundo, y un sufrimiento psíquico del que no llega a liberarse a falta de poder simbolizarlo. Lo real, lo fantasmático y el afecto se encuentran aquí estrechamente ligados.

La trampa de lo real es plantear la vergüenza como el producto exclusivo de violencias humillantes. Un traumatismo nunca es definitivo.

El sentimiento de vergüenza no tiene su raíz en un deseo reprimido o angustia primitiva (como ocurre con la culpabilidad). La invalidación radical que expresa se basa en una situación social. Para liberarse de la vergüenza, el sujeto necesita un tercero que le permita salir de la confusión.

Poner palabras allí donde la vergüenza genera silencio es desarrollar la capacidad de simbolización, operar una restauración de la historia, lo cual tiene por consecuencia una verdadera construcción biográfica. Consiste en localizar los factores que han provocado la vergüenza y comprender en qué medida están relacionados, con la finalidad de sustituir las emociones inhibidoras por una expresión liberadora.

V. EL DESENLACE

La ambición, un antídoto

Puesto que la humillación puede ocasionar vergüenza y que la vergüenza es calcinante, quienes ya no le temen adquieren una tremenda fuerza y confianza en sí mismos.

Si bien la vergüenza es un elemento determinante de su conducta, el motor de su ambición, su fuerza, proviene de la capacidad para desprenderse de ella, para no dejarse atrapar por su lógica.

La ambición utiliza los distintos ingredientes de la vergüenza para darlos vuelta, para transformarlos en remedio. La ambición, la búsqueda de poder, el amor desenfrenado por el dinero, se arraigan en el odio feroz hacia la pobreza y las humillaciones que ésta ocasiona.

En ocasiones, en lugar de manifestar insatisfacción a través de celos y sentimientos de culpa, se encuentra satisfacción en sobrepasar al otro y en la demostración de su omnipotencia.

En la fábula que cuenta en este capítulo se encuentran elementos típicos de la tragedia edípica: el deseo de ocupar el lugar del otro, la rivalidad, la omnipotencia del deseo que tropieza con lo inadmisibile, con la desgracia y luego el castigo, la ceguera de quienes piensan poder realizar todos sus deseos... Para que las problemáticas afectivas cobren tal envergadura, es necesario que estén apoyadas por otros elementos. Su fuerza es tan grande porque el sentimiento de injusticia está alimentando por la humillación social.

La ambición y la vergüenza son los dos polos alrededor de los que se organizan las respuestas posibles a la humillación. La ambición es estimulante y lleva al deseo de superar a los demás. Moviliza y vuelve emprendedor, animando a producir obras visibles, gusta mostrarse. Por su parte, la vergüenza es inhibidora y lleva al repliegue sobre sí mismo. Destruye desde el interior las posibilidades de cumplimiento. El vergonzoso se esconde. Sin embargo, tanto la una como la otra tienen sus raíces en el narcisismo: es la imagen de sí mismo la que está en juego en la doble relación del sujeto consigo mismo y con el otro.

Las reacciones afectivas

Cuando la vergüenza se instala en el centro del funcionamiento psíquico, altera la identidad y obliga al sujeto a defenderse para tratar de soportarla. Todos los mecanismos de defensa del yo están involucrados. La vergüenza no es sino parcialmente la expresión de conflictos intrapsíquicos. Por el otro lado, es consecuencia de conflictos que se inscriben en la realidad.

1. *El repliegue sobre sí mismo y el secreto.*

La vergüenza da ganas de desaparecer, de esconderse bajo la tierra para escapar a la mirada de los otros. El proceso de internalización se desencadena porque existe una exhortación a no decir.

En la génesis del sentimiento de vergüenza se encuentra un secreto, algo que esconder. El secreto es el elemento determinante de la internalización. Al querer protegerse contra el oprobio, se produce el efecto inverso. El secreto no puede ser compartido, lo que no quiere decir que no sea transmitido. Al tratar de disimular, indica que hay algo para saber. Al tratar de esconder, suscita la curiosidad, las ganas de saber, hasta que se convierte en una necesidad de saber. El secreto se encuentra en el fundamento de la constitución de "criptas" y de fantasmas, es decir de rastros en el inconsciente de situaciones anteriores de las que la memoria consciente no puede dar cuenta. Muchas veces subsisten las emociones allí donde fallan las capacidades intelectuales. A veces se sienten en el cuerpo sin comprender la génesis de las sensaciones.

Podría decirse que la vergüenza es la consecuencia de la incapacidad de los padres para asumir su propia vergüenza. El hijo se siente culpable porque el padre no ha asumido su culpa.

La vergüenza, cuando es experimentada, puede introducir tanto la disimulación como la culpa que incita a la revelación. La vergüenza obliga al sujeto a afrontar una culpa que querría evitar.

La vergüenza aísla para preservar mejor un vínculo humano fundamental.

2. Ahogar la vergüenza en alcohol.

Al comienzo del alcoholismo está la vergüenza. La única forma de ayudarlos es salir de los encadenamientos contradictorios que ligan la vergüenza y el alcohol.

El alcohólico es un especialista de la vergüenza y del desprecio. Vive permanentemente en el temor del juicio ajeno. Su deseo de “ser bien visto” está a la altura de un Ideal del yo tiránico. Él quisiera ser irreprochable, alcanzar la perfección. Aquí se toca el vínculo estrecho y paradójico entre la vergüenza y la degradación. El alcohol sirve para preservar el deseo de perfección, de pureza. Atribuyendo al alcohol la responsabilidad de su degradación, él preserva la idea de ser alguien excepcional.

El recurso del alcohol es un intento de escapar a la tensión que experimenta el Yo cuando es muy fuerte el antagonismo entre la imagen ideal del Yo y la degradación en la que se encuentra. Se neutraliza la contradicción por medio del alcohol. La vergüenza exagera la tensión interna entre la imagen ideal y la imagen social de sí mismo.

Lejos de aliviar la vergüenza, el alcohol la exagera. Desemboca en lo que Michel Legrand llama “un ciclo de alcoholismo de impasse”. El alcohólico bebe para ahogar su vergüenza y cuanto más bebe más vergüenza tiene. Se refuerza así el nudo sociopsíquico de la vergüenza:

- Plano narcisista, el alcohol expresa una sed de absoluto y una necesidad de estima insatisfecha.
- Plano social, recurrir al alcohol lo arrastra a un ciclo de inadaptación crónica.
- Plano existencial, se vuelve al motor de su propia vergüenza y no cesa de autoinvalidarse.

3. El orgullo o la vergüenza invertida.

El orgullo es el medio para restaurar el Yo, reencontrar una dignidad perdida, reubicar al Ideal del yo sobre un pedestal, volver a encontrar “razones de gloria”.

Hay una investidura en lo contrario, una inversión de los términos y de los sentimientos que transforman la mirada negativa internalizada en conciencia positiva exaltada. Lo que constituía un factor de vergüenza se vuelve objeto de orgullo.

El orgullo y la vergüenza tienen en común que implican soledad, repliegue sobre sí mismo e imposibilidad de comunicar con el otro de un modo recíproco. El orgullo proviene de una búsqueda de amor insatisfecha. En reacción ante la extrema humillación de ser malquerido, el sujeto procura defenderse y reconstituirse mediante una afirmación desmesurada de sí mismo.

Al no poder cambiar la realidad, él invierte su deseo. Se esfuerza en llegar a ser la imagen social que se le devuelve, aceptarla, apropiársela y suplantar a su ideal. Lo que era sórdido y repugnante se vuelve entonces magnífico y apreciado. La génesis de esta inversión puede ser interpretada como una reacción ante el abandono original: él tiene que ser despreciable para explicar por qué, desde el momento de su nacimiento, ha sido rechazado por su madre.

Como expresa J. Bradshaw “la vergüenza es un sentimiento necesario para mantener a los hombres entro de determinados límites y favorecer las relaciones sociales,

pero que puede asimismo invadir el psiquismo hasta envenenarlo. La vergüenza no es ni buena ni mala, produce efectos contradictorios que coexisten permanentemente. Razón por la cual están difícil liberarse de ella”.

Liberarse de la vergüenza

Las reacciones defensivas ayudan a convivir con la vergüenza, no a desprenderse de ella. Los mecanismos de desprendimiento exigen un trabajo en profundidad del sujeto sobre sí mismo. El individuo puede experimentar una situación de impasse. No puede vivir tal como está porque es insoportable y peligroso, pero no puede vivir de otra manera porque se siente “arrinconado”, no hay salida. El impasse es producido por un antagonismo entre el deseo de preservar una imagen de sí mismo, de conservar su dignidad y una situación social que hace caer en la degradación. El individuo se adapta a dicha degradación, aliviando así al Yo y neutralizando las tensiones desconectándolo de las expectativas del Ideal del yo y de las exigencias narcisistas.

La combinación de tres elementos va a permitir despegarse de esos sentimientos, externalizarlos y desprenderse de la amalgama contradictoria que le encierra en un callejón sin salida:

1. Levantamiento de la represión del imaginario.

La situación de impasse se caracteriza por una represión de la función imaginaria que bloquea la capacidad de proyectarse en otra existencia. Se podría hablar de imaginario bloqueado: el individuo no puede imaginarse ser otro diferente al que es. El sujeto no puede situarse en la historicidad, en la medida en que está totalmente sometido a las exigencias del presente. Por tanto, es importante la ayuda que puede brindar la rehabilitación del pasado y de la memoria para desbloquear el imaginario.

El imaginario se vuelve motor cuando el sujeto comprende en qué medida es el producto de una historia, de qué manera ha sido determinado para comportarse así, cómo lleva en sí la historia de los otros y cómo ha intervenido para construirse como un ser propio y singular.

Así, la vergüenza sería el prototipo del imaginario bloqueado que inhibe la capacidad de acción y de imaginación; mientras que el orgullo sería el prototipo del imaginario impostor que lleva a neutralizar la vergüenza mediante la construcción ilusoria de una imagen de sí mismo excepcional, única y todopoderosa.

2. Restaurar su propia historia.

“Para impedirme tener vergüenza, debo triunfar contra todo lo que es injusto, todo lo que es cruel en el mundo, todo lo que me horroriza” P. Dejon.

La escritura es una forma de testimoniar sobre las humillaciones padecidas, de transformar la experiencia dolorosa de la vergüenza volviéndola comunicable, dándole sentido. Consiste en encontrar las palabras justas para decir lo innombrable. Permite desarrollar la capacidad de simbolización y operar una reconstrucción de la historia que es también una reconstrucción psíquica.

Los autores J. Genet y A. Ernaux describen el trabajo de expulsión, de arrancamiento de sí mismo, de reconstrucción minuciosa del pasado, de rehabilitación de emociones y de situaciones vividas, trabajo necesario para domesticar la vergüenza. Lo que ha sido objeto de vergüenza debe reconciliarse con el sujeto.

3. Rechazo de la internalización (apoyos materiales y psicológicos).

Cuando un individuo o un grupo internalizan una visión de sí mismo que los descalifica ante sus propios ojos, dicha visión destruye desde el interior toda capacidad de salir de ella. El desprendimiento de la vergüenza pasa por un cuestionamiento de la

internalización de la mirada de los dominantes.

La autonomía reside en el poder de definirse a sí mismo y de resistir a las definiciones impuestas desde el exterior, sobre todo cuando son desfavorables. La emancipación de la vergüenza consiste en modificar las representaciones de sí y de los otros, afirmando la mirada propia frente a las miradas que estigmatizan. Este combate puede conducir a reivindicar los estigmas como elementos constitutivos de la propia imagen.

Para no tener más vergüenza conviene rehabilitar la parte de sí que ha sido invalidada, luchar para defenderse y revalorizar su identidad.

Isabel Taboada Léonetti en la obra *La lutte des places*, describe dos estrategias identitarias que se pueden poner en marcha frente a la invalidación:

1. Las estrategias de rodeo: rebatir la imagen negativa mediante el rechazo del sistema de valores de las instancias que estigmatizan y tomar como referencia otros sistemas de valores que permitan legitimar su situación.
2. Las estrategias de liberación: revalorizar su identidad saliendo de la situación humillante, ya sea por medio de una estrategia de promoción social o bien mediante una lucha para revalorizar su grupo de pertenencia, cuando éste ha sido invalidado.

Dos actitudes ilustran estas distintas estrategias: la militancia y el humor. El humor, mediante una inversión en su contrario, transforma el miedo al ridículo en burla, el temor a ser invalidados en pretexto para reírse de sí mismos y de los demás. La militancia es una empresa colectiva mientras que el humor es individual.

VI. FRENTE A LA VERGÜENZA: ENFOQUE SOCIOCLÍNICO

“Tenía necesidad de hablar de eso”

La cuestión de cómo exteriorizar la vergüenza aparece en forma recurrente con ocasión de procesos legales iniciados por incesto, violación o malos tratos físicos contra mujeres o niños. A petición de la víctima, los procesos judiciales pueden ser a puertas cerradas; sin embargo en ciertos casos es la propia víctima quien pide que el debate sea público con el fin de invertir los términos de la vergüenza: que la violencia humillante sea designada y condenada para separar definitivamente lo que es de incumbencia de la culpa y lo que toca al ser, que la culpabilidad sea reconocida para permitir a la víctima salir de la confusión y de la inhibición.

Dicho proceso público tiene dos efectos:

1. Permite salir del silencio, del repliegue sobre sí mismo, de las falsas apariencias que favorecen la internalización del sentimiento de vergüenza.
2. Permite testimoniar ante una instancia simbólica que representa la ley y puede indicar sin ambigüedad dónde se sitúan el bien y el mal, dónde están las responsabilidades de cada uno. Señala claramente el acto vergonzoso. Al condenar a su autor, permite a la víctima salir de la confusión.

El hecho de contar su historia ante una instancia que representa un colectivo, le permite confortarse con la idea de que ella no delira, que no está loca. Frente a su relato, la instancia grupal se convierte en una instancia simbólica que le permite situarse entre el permitido y lo prohibido, lo objetivo y lo subjetivo, la confusión y la verdad.

Los relatos de vida en grupo

Una terapia individual puede ayudar a tratar las repercusiones psíquicas de la

violencia y favorecer la emergencia de una palabra subjetiva. Pero sigue siendo un asunto íntimo y privado, necesita que se reconozca desde el exterior que el malo no es él, que él no es responsable.

La víctima se siente culpable porque internaliza la vergüenza del acto en sí mismo. El testimonio público le permite disociar lo que concierne a su comportamiento, a su propia identidad, y lo que concierne a la situación de violencia, al comportamiento de quienes han perpetrado la violencia. El grupo permite reubicar las cosas y restaurar su imagen ante un colectivo.

El grupo es un espacio transicional entre lo psíquico y lo social. Permite experimentar con otros, frente a otros, interacciones emocionales, relacionales y sociales, reviviendo de otra manera diferentes afectos que “habitan” el psiquismo y que son la huella incorporada de violencias humillantes. Explorar las diversas facetas de la vergüenza en estas condiciones permite desentrañar la maraña de los procesos sociales, afectivos, sexuales y emocionales. El grupo ayuda a salir de la confusión, a discutir la validez de las normas, a emitir juicios de valor a partir de lo real.

El trabajo de desenlace se efectúa tanto mediante un esclarecimiento de la propia historia como por los ecos que provocan en uno los relatos de los otros. Si la vergüenza es contagiosa, también lo es el trabajo de desprendimiento que suscita la palabra grupal.

La vergüenza ante la vergüenza

Como emoción, la vergüenza es contagiosa, se comunica fácilmente de unos a otros suscitando diversas actitudes, proactivas y reactivas, positivas y negativas. Como ruptura identitaria, en todos los casos da lugar a la angustia. En los vínculos entre el grupo, el individuo y el otro, se da un permanente deslizamiento entre tener vergüenza, dar vergüenza y ser vergonzoso. La angustia, la ambigüedad y la alteridad son tres componentes fundamentales que caracterizan a la vergüenza que se siente ante la vergüenza.

Hay miradas que matan

Las miradas cargadas de desprecio o de piedad son la peor de las violencias, hacen morir de vergüenza. La mirada es un médium que indica la naturaleza del vínculo que se establece entre dos personas. La prohibición de mirar al otro significa que no puede haber intercambio ni reciprocidad. Se rechaza la existencia misma del otro como semejante. A la inversa, el intercambio de miradas puede vehiculizar el amor y/o el odio, el deseo y/o el rechazo del encuentro, el interés y/o la incomodidad frente al otro.

En la confrontación con la vergüenza, predomina con mayor frecuencia la incomodidad. Rehusamos a ver por el temor de encontrarnos frente a otra parte nuestra: nos da vergüenza para no tener vergüenza.

La compasión es “*el sentimiento que lleva a tener lástima y a compartir los males del otro*” (*Petit Robert*). Se basa en una posibilidad de identificación y de intercambio. Pero la compasión tropieza rápidamente con el deseo de poner distancia, con el reflejo de rechazo frente a otro sí mismo que representa precisamente todo lo que no se quiere llegar a ser.

Existen dos actitudes contradictorias que coexisten: la compasión y el desprecio.

La vergüenza suscita reacciones contradictorias y permanentes ambigüedades entre la identificación y el rechazo, el desprecio y la piedad, la solidaridad y la toma de distancia. La toma de distancia con respecto al sujeto avergonzante es una actitud muy frecuente y ampliamente inconsciente, que alcanza también a los profesionales de la asistencia. La vergüenza aísla, incita a diferenciarse de los que llevan la marca del fracaso y a rechazarlos. Pero si bien puede no ser compartida, es particularmente contagiosa.

La compasión y el rechazo

La vergüenza, la compasión y el narcisismo mantienen vínculos muy estrechos. La vergüenza suscita desprecio y ese desprecio despierta la vergüenza de rechazar al otro. La identificación con el sujeto que sufre hace ese sufrimiento se torne intolerable. La piedad lleva a ser solícito y genera una necesidad de ayudar al otro, y esa necesidad tropieza muy frecuentemente con la hostilidad.

La compasión y el deseo de ayudar al otro pueden transformarse en odio. Pero ese odio es inconfesable porque da vergüenza. Va socavando todas las satisfacciones narcisistas que se buscan a través de ese deseo. El odio tropieza entonces con el Ideal del yo que exige salvar al otro, amarlo. El odio experimentado corre el peligro de provocar el desmoronamiento de todos esos bellos valores. La renuncia a la superación de sí mismo puede acarrear una depresión y la pérdida del ideal lleva a desvalorizar las propias capacidades.

Quien estaba en busca de un ideal elevado y pronto a sacrificarse para ayudar al prójimo, se encuentra con un Yo sin interés, impotente ante el sufrimiento del otro. P. Declerck lo denomina “depresión contratransferencial” (depresión contra al que los asistentes sociales despliegan mecanismos de defensa tales como la escisión).

La vergüenza de sí mismo es el motor del desprecio del otro. El desprecio es el síntoma de la proyección hacia afuera de la vergüenza internalizada.

Vergüenza y contratransferencia

El contacto cotidiano con personas que están habitadas por la vergüenza es particularmente difícil por dos motivos:

1. La dificultad de la transferencia, porque el sujeto vergonzoso no puede pedir ayuda sino confesando su vergüenza.
2. La dificultad de la contratransferencia porque los ecos que la vergüenza del otro despierta en uno mismo desestabilizan psíquicamente y generan sentimientos contradictorios.

Los fracasos sistemáticos de todo proyecto terapéutico, las recaídas sucesivas, las negaciones de la situación, la mala fe asociada a una gran lucidez... son todos elementos que interpelan al facultativo, lo empujan hacia sus reductos más inconscientes, lo neutralizan y perpetúan su deseo de rechazar a ese cliente maldito.

El que ayuda está en una posición dominante, encuentra en ello una intensa satisfacción dominante, encuentra en ellos una intensa satisfacción narcisista, una tranquilidad con respecto a sus propias vulnerabilidades. La confrontación con la vergüenza puede conducirlo a reconfortarse gracias a esta relación de poder, a rehusarse a tomar en cuenta el eco que provoca en él. Mientras no se interroge sobre esta parte de sí mismo que rechaza al otro, mientras rechaza su propia vergüenza, el reconocimiento mutuo es imposible. En ese caso, el sujeto vergonzoso se siente en el mejor de los casos incomprendido, en el peor, despreciado y, si cabe la posibilidad, va a romper la relación. El sujeto que ayuda puede sentirse entonces liberado porque aparentemente no es responsable de esa ruptura.

El análisis de la contratransferencia es tanto más necesario cuanto que la vergüenza vuelve particularmente susceptible. La posibilidad de entrarse en relación con aquéllos que

llevan la vergüenza pegada da la piel depende de la capacidad del otro para conectarse con su propia vergüenza.

De la angustia al encuentro

La expresión de la vergüenza raras veces nos permite permanecer insensibles frente a ella pero, al mismo tiempo, nos asusta. Despierta angustias arcaicas.

El análisis de la contratransferencia se vuelve el elemento central en el análisis clínico. En la medida en que las implicaciones emocionales, existenciales y sociohistóricas del investigador constituyen los principales obstáculos de la producción científica, éste debe privilegiar los interrogantes sobre su vínculo con el objeto, sus elecciones teóricas o metodológicas y sus investiduras conscientes o inconscientes. Esto es más importante cuando se trata de comprender un fenómeno como la vergüenza.

La vergüenza nos obliga a afrontar la verdad de nosotros mismos.

Los obstáculos en el análisis están siempre en relación con las resistencias del investigador-clínico. Su capacidad para afrontar su propia vergüenza determina la posibilidad de comprenderla, de entenderla y de recibirla de parte de los otros. La escucha emocional consiste en funcionar como una cámara de resonancia, aceptar las resonancias que la historia de vida provoca en uno mismo, a fin de acompañar al narrador en la exploración de sus propios sentimientos.

Las historias sobre la vergüenza perturban la existencia en sus diferentes registros, personal y familiar, psíquico y social, emocional y relacional. Frente a una identidad herida, la autenticidad, la empatía y el pudor se imponen. La vergüenza necesita ser domesticada para poder ser dicha, en una relación donde la atención hacia el otro y la comprensión puedan acompañar al sujeto a una aceptación de sus orígenes y una reconquista de sí mismo.

Conclusión

El libro concluye haciendo un análisis de la vergüenza en 3 niveles, los cuales son los siguientes:

1. La vergüenza es un sentimiento moral. El individuo puede tener vergüenza de haber obrado mal o de haberse apartado de las normas establecidas por su medio. En el plano psicológico, remite al ideal y al narcisismo.
2. La vergüenza es un sentimiento existencial que concierne al ser mismo de un sujeto "puesto al desnudo". La vergüenza revela la intimidad de cada ser, su subjetividad profunda. Tiene relación o que está en juego son las relaciones entre la autoestima y la estima de los otros.
3. La vergüenza es un sentimiento social que concierne la identidad del sujeto. La vergüenza es un sentimiento psicológico que posee efectos de control social. Evita que el sujeto se separe de las normas y valores que se encuentran en el fundamento del contrato social. El elemento primordial del sentimiento de vergüenza es la necesidad de pertenecer a una comunidad y ser reconocido por ella.

CONCLUSIÓN PERSONAL

En cada uno de los pacientes que atiendo se atisba el sentimiento de vergüenza. Sus historias personales están repletas de los elementos que se nombran a lo largo de las hojas de este libro.

El niño abandonado que pasa por un COA (Centro de Orientación y Acogida), un piso funcional, una familia de acogida y de ahí de nuevo a un piso funcional. Abusos sexuales en la infancia que son declarados tras cinco meses de terapia por una mujer de treinta años y que ha mantenido en secreto desde que se produjo a los ocho años. Mujeres maltratadas física y/o psicológicamente... Todos estos son ejemplos de casos en los que me ha sido muy útil este libro, en el sentido de poder entenderles a ellos, entender su funcionamiento y mi contratransferencia. En definitiva, comprender que les sucede a ellos, a mí y qué sucede en la relación entre los dos, en el espacio entre los dos.

He podido vivir junto a ellos el proceso de poder poner palabras, de pasar de lo oculto a querer saber. En el libro he encontrado los mecanismos de los que se sirven en estos casos y poder pensar y sentir sus consecuencias e influencias.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Tomás, B. (2010). Reseña de la obra de Vincent de Gaulejac *Las fuentes de la vergüenza*. *Clínica e Investigación Relacional*, 4 (3): 685-705. [ISSN 1988-2939]