

Clásicos del pensamiento relacional

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

Reseña de María Luz Pradana Carrión

INTRODUCCIÓN

El autor dedica la introducción a argumentar la importancia de hablar sobre la vergüenza, tema al que dedicará los primeros capítulos de su obra. Y lo hara a través de la exposición de casos extraídos de sus grupos de historias familiares, así como de las biografías de grandes pensadores del siglo XIX y XX.

«La gente prefiere no hablar sobre la vergüenza. Sin embargo, ponerla en palabras y describir sus diferentes aspectos permite reconocerla, nombrarla y curar mejor las heridas de las que dicha vergüenza es síntoma» (p.27).

De Gaulejac hace un buen trabajo de autoanálisis al preguntarse cuáles han sido los motivos personales que le han llevado a investigar sobre la vergüenza. Repasando su propia biografía, llega a la exposición de las etapas de la vida en las que los niños y adolescentes empiezan a hacer **comparaciones** entre iguales. La comparación es el origen de la búsqueda de **distinción**, pero también la del descubrimiento de la **vergüenza**, ya que “ser distinto” puede ser tanto objeto de envidia como de burla.

Relaciona a continuación la **vergüenza** (de lo que se es) con el **deseo** (de lo que no se es), recordando el fantasma de la novela familiar que enunció Freud.

A lo largo de su obra, De Gaulejac desentraa las raíces sociológicas y psicológicas de la vergüenza a través de una sucesión de ofertas para la reflexión. Entre ellas, explica que el origen de la individualidad que hace “distinto” al sujeto puede estar en el mérito *personal*, pero también puede radicar en privilegios *sociales*. Habla entonces de vínculos de **dominación** y **poder** que, aunque relacionados ineludiblemente con la distinción y la vergüenza, justifican la intervención sociológica en el medio social, como se vera más adelante.

Expone a continuación las consecuencias psíquicas en el individuo de este tipo de vinculación de poder. Por ejemplo, explica cómo la relación social da valor o **invalida** al sujeto. Y sentencia el origen claramente social del sentimiento de **superioridad** e **inferioridad**.

En el camino del análisis del psiquismo individual, habla de las **heridas narcisistas** y su relación con la vergüenza. Recuerda el complejo de Edipo, el ideal del Yo y, en edades más tempranas, la fase anal (en relación con el recuerdo de una experiencia biográfica). A esta cuestión dedicará la segunda parte del libro.

Continúa una nueva sección mencionando las reacciones defensivas ante la vergüenza y los remedios arriesgados que los individuos aventuran como solución. La vergüenza entronca con la necesidad de ser reconocido y apreciado por ser distinto y con el sentimiento de ambición. Sorprendentemente, la misma humana necesidad de ser distinto conlleva, inevitablemente

asociado, el riesgo de sentir vergüenza.

Añade además, que el reconocimiento de la distinción sólo se obtiene traspasando la matriz familiar (la que, paradójicamente nos da sentido de identidad y pertenencia en los primeros años de vida) e imbuyéndose en la matriz social. Así, las rupturas y distinciones que somos capaces de lograr están limitadas por el contexto social al que pertenecemos (aunque subjetivamente nos parezcan verdaderos actos de libertad).

El autor habla de su trabajo en comunidades de jóvenes en exclusión social. Relaciona el autoconcepto con la sensación de vergüenza: una alta opinión de sí mismo aumenta el riesgo de sentir vergüenza. Los “inadaptados” sienten menos vergüenza porque su autoimagen es muy negativa. Pero precisamente ocurre que el origen de esa autoestima mermada está en el entramado comunitario, que la origina a causa de la «contradicción entre lo que deben ser para adaptarse a su entorno social y lo que es necesario que sean para conformarse a las normas de la sociedad» (p.35).

En resumen, la desvergüenza y la falta de autoestima de estos chavales marginados son una manera de adaptarse a un medio (o matriz social) que no ofrece posibilidad de distinción.

En esa posición de dominados, la única salida es ofrecer cobertura a su necesidad de revalorización y reconocimiento (éste es el papel del sociólogo clínico y explica la importancia del estudio de la vergüenza).

Por último, la solución que propone el autor ante la vergüenza y su conglomerado social tan dañino es hablar de ella.

«La vergüenza es un sentimiento doloroso y sensible, del que no se quiere hablar. La vergüenza engendra silencio y un repliegue sobre sí mismo que llega hasta la inhibición» (p. 36).

Y continúa,

«Pensamos que hablar de la vergüenza no sirve para nada, que nuestra experiencia está vacía y no despierta interés alguno. El silencio y el repliegue de sí mismo son los síntomas de esta sensación, mezcla de impotencia y pérdida de confianza. Se necesita entonces la intervención de un tercero para generar un palabra propia y liberarse del sufrimiento que se oculta en el fondo de uno mismo» (p. 37).

De Gaulejac no olvida en todo el texto que se trata de un problema sociopsíquico, cuya gravedad radica no sólo en el ocultamiento del que la sufre, sino en la vulnerabilidad de quien debe tomar el papel de oyente y no lo hace:

«El malestar que se siente ante la vergüenza ajena conduce la mayoría de las veces a una toma de distancia, a un negarse a comprender, a rechazar aquello que perturba. La humillación lleva a callar las violencias sufridas, a replegarse sobre uno mismo, a cultivar un sentimiento de ilegitimidad, a sentirse “menos que nada”. Ambas actitudes se complementan y se refuerzan mutuamente. **El malestar de unos contribuye al rechazo de otros y al silencio de todos**» (p.38).

Capítulo 1. “Todo aquello era falso”. La vergüenza y el secreto.

En este capítulo, De Gaulejac describe el caso de Martine, una de las asistentes a los seminarios de historia familiar. Comienza el texto explicando la tarea del grupo y el motivo por el que esta persona acudía al mismo: le “embargaba la vergüenza”.

La vergüenza y el secreto están indisolublemente ligados y el autor lo ejemplifica con la historia de

Martine.

Del análisis de los nombres que su familia eligió para ella y de la ilustración del proyecto parental surgen los primeros datos acerca de su rol familiar: sirviente de los demás, pureza, sensualidad pero, también, hija desplazada en varias ocasiones.

El descubrimiento de lagunas en su historia familiar, de secretos sobre el origen social de sus antecesores o de su dignidad moral sumen a Martine en una confusión acerca del lugar que siente que ocupa en su historia vital. Sin embargo, el trabajo del grupo también pone en evidencia la propia participación de la protagonista en prolongar tal confusión (p. e., firma con otro nombre, se esconde, no se impone).

La aceptación del silencio y del secreto, la sumisión, es la única forma que encontró Martine para sobrevivir. Fue la manera en la que intentó hacerse querer, pero, que fatalmente, consiguió lo contrario: el abandono y el desplazamiento (según vivencia de Martine).

La solución es la rebeldía. Martine inventa historias sobre un padre heroico. Es la manera de salvaguardar la imagen del padre y transitar así por el Edipo (que es lo que le permite crecer psíquicamente).

El **ocultamiento** como elemento de afrontamiento de la vergüenza y cómo único modo, por tanto, de seguir recibiendo la aprobación del otro, es mencionado también en la etapa de *autonomía vs. vergüenza y duda* descrita por E. Erikson en su modelo del Ciclo Vital:

«La vergüenza implica ser consciente de un mismo, y se expresa de modo precoz en el impulso a ocultar el rostro. La provocación excesiva de vergüenza no lleva al niño a corregirse, sino a una secreta decisión de hacer las cosas impunemente, “cuando nadie lo vea” para evitar así la vergüenza» (Ávila Espada y cols. (coord.), 2004. p. 213).

A continuación, el autor hace una reflexión sobre los efectos colaterales de descubrir secretos familiares y despegarse de la vergüenza internalizada: «al querer escapar de su propia vergüenza, [el paciente] corre el riesgo de causarles vergüenza a ellos» (p. 56).

El capítulo termina con un párrafo, buen resumen de lo que supone el trabajo del secreto familiar y la vergüenza de resolverlo,

«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» (p. 56).

Capítulo 2 – “No deberías estar aquí”. La vergüenza y el Edipo

La vergüenza puede ser una especie de espada de Damocles que, o bien motive para el logro de objetivos, o bien genere el propio fracaso.

El caso que De Gaulejac expone en este capítulo ejemplifica esta hipótesis. Nuevamente, el motivo por el que Michel acude a los seminarios del autor es la curiosidad de averiguar cuál es la personal participación en el devenir de su biografía.

En el texto se recoge el relato detallado de las historias vitales de sus padres. Por otro lado, se exponen las vivencias de Michel, entre las cuales habita un sentimiento de rechazo parental que contrasta con las descripciones objetivas de sus hermanos, quienes le ven como una persona muy apegada a su madre.

El sentimiento de rechazo se convierte para él en un motor para la **ambición** y la consecución de

logros, de manera que pueda convertirse en un hijo merecedor del orgullo y de la aceptación de sus progenitores.

El resultado inesperado es descubrir que el propio Michel “autosabotea” su ascenso laboral (en forma de críticas inadecuadas a sus superiores) y, en lugar de conseguir un gran éxito, consigue un despido.

El porqué de este **fracaso** también es el sentimiento de vergüenza. Veamos cómo.

Un tema recurrente en el relato biográfico de Michel es el mismo que el de su madre: necesidad de ocupar su lugar (su madre es una supuesta hija bastarda del amo del castillo donde la abuela era sirviente). Michel asume su tarea de reparar, de tomar la revancha, superando a sus señores.

Así pues, el precio por salvar a su madre de la vergüenza es humillar a su padre y hermanos, llegando a ser mejor que ellos. Pero es un coste demasiado alto. Para resolver este dilema Michel elige, de manera inconsciente, la autodesvalorización, en lugar de tener que dejar en evidencia la mediocridad de los otros.

Por otro lado, se podría indicar que la sensación de no ser deseado por sus padres, que con tanta claridad expresa él en los seminarios, es una justificación para cumplir su misión (una especie de excusa que le permite salir del mediocre estatus familiar, y así, al triunfar más que su padre y hermanos, poder sentirse menos avergonzado por lograrlo).

Hay deseos edípicos inconscientes que entran en juego con claridad en esta historia. Deseos de destronar al padre que se harían públicos en caso de triunfar en su carrera profesional. Por tanto, la vergüenza bloquea la ambición, que satisfaría el deseo inconsciente de superar al padre.

A continuación, el capítulo detalla otros acontecimientos que aportan más datos sobre el papel que juegan las pulsiones de la etapa edípica en el sentimiento de vergüenza de Michel.

Según lo expuesto hasta aquí, parecería que lo que determina el sentimiento de vergüenza está exclusivamente en el mundo del psiquismo interno. Pero esta sólo sería una postura de un psicoanálisis extremadamente ortodoxo. En el capítulo se detallan los afectos “sociales”, no sólo “amorosos”, relacionados con la vergüenza en el caso de Michel (por ejemplo, la rabia intensa contra patronos y dirigentes que el protagonista siente, consecuencia de la historia vital de sus padres) que, sin duda, son más fáciles de hacer conscientes. Además, hay circunstancias de su contexto social actual que también justifican el fracaso laboral (como ser el chivo expiatorio de la empresa debido a su origen autodidacta y provinciano). Es decir, que el resultado del devenir vital es una interacción de circunstancias y psiquismo, de la interacción entre lo objetivo y la vivencia subjetiva. Aunque bien es cierto que es sólo nuestra propia subjetividad la que nos lleva a repetir invariablemente las mismas historias, el mismo autosabotaje, el mismo fracaso.

De Gaulejac hace el siguiente resumen de la trama vital del paciente, perfecto ejemplo del surgimiento de la vergüenza en relación con elementos de la etapa edípica:

«Michel tuvo vergüenza de ser el orgullo de sus padres. Su triunfo era una traición. Todo lo que estaba en juego inconsciente y socialmente se encontraba aquí tan entreverado que le llevó a un fracaso social. Y ese fracaso responde a un deseo inconsciente» (p. 66).

Al igual que en el caso del capítulo anterior, el objetivo es desentramar el *collage* entre su historia personal y la de sus padres, «me voy apropiando de lo que viene de mí y “despegando” de lo que no me pertenece» (p. 71).

Capítulo 3. “La caída del niño rey”. La vergüenza y la herida narcisista.

En este capítulo se relata el caso de Alain, un empresario de cargo intermedio que acude a los seminarios del autor.

El tipo de tarea que se describe en estos talleres difiere de la detallada en los casos anteriores. De Gaulejac dedica unos párrafos a explicar una técnica vivencial de trabajo con escenas y a describir la utilidad de la imagen y la implicación corporal en el trabajo terapéutico. Continúa con una breve anotación acerca de la potencia del trabajo grupal con este tipo de técnicas y las aportaciones de la verticalidad del grupo.

La escena de la infancia que el paciente dramatiza es una declaración de amor a la esposa adulta de un matrimonio de clase alta, amigos de su familia, que genera burlas en los observadores del acontecimiento. El trabajo con técnicas activas permite la puesta en evidencia de los sentimientos y percepciones de los familiares de Alain y la toma de conciencia por su parte de la rivalidad con el padre.

Como en los relatos anteriores, De Gaulejac no deja de insistir en lo complejo de abordar el tema de la vergüenza, pues dicho abordaje siempre conlleva *efectos colaterales* inesperados:

«Haciendo público este amor oculto, él debilita a su padre y humilla a su madre» (p. 78).

Las risas que la actuación del protagonista provoca en los demás personajes de la escena (padre, madre) no son más que el modo que éstos encuentran de encubrir la vergüenza que sienten por lo que se ha desvelado. Alain ha revelado secretos ocultos. Y su atrevimiento no será en balde.

Todos los niños, en su desarrollo psíquico, cometen osados actos de creatividad que obtienen una respuesta del medio. Ésta, bien puede ser de admiración, bien de validación ante el fracaso o inutilidad del acto. El valiente Alain, sin embargo, recibe burlas y risas, de modo que sobre él cae la losa de la vergüenza y un consecuente silencio que constituye el único intento de sobrellevar esta pesada carga. En su futuro, el sentimiento de inferioridad le llevará a situaciones en su matriz social que no podrá resolver con naturalidad.

En el relato del capítulo se detallan más escenas de la historia de este paciente. Él era el hijo menor, no esperado, al que se le atribuyeron expectativas de satisfacción de deseos narcisistas de los padres. Debía convertirse en un exitoso profesional de buena capacidad intelectual. Sus recuerdos evocan imágenes de un niño en exhibición, expuesto a la admiración las más de las veces, pero también a la burla (como se detalla en la escena de la declaración de amor).

Tras este fracaso en su presentación, deja de generar orgullo a sus padres para suscitar indignación. Resulta que con su atrevimiento, Alain pone en evidencia los sentimientos ocultos de sus progenitores. En un plano psíquico, se pone de manifiesto «una amalgama de posturas narcisistas y posturas edípicas» (p. 79); un pastel de culpabilidad y vergüenza; de angustia de castración e inferioridad. Alain, en su intento de ser el dios que esperaban, se convierte bruscamente en un ser pequeño, torpe y burlesco.

Como en capítulos anteriores, también aquí el autor hace un análisis de afectos sociales, “psicogenealógicos”. La misión de este niño pequeño es recuperar el esplendor perdido (relatado en el texto) de ambas familias, materna y paterna. Sin embargo, lo que recupera es la puesta en escena de los aspectos familiares más vergonzosos.

La historia genealógica del cliente es confusa, con lagunas; muestra de secretos que sugieren posibles manchas de deshonor. El silencio como respuesta a la vergüenza, veámos en el caso de Martine, por ejemplo, es justamente lo que impide la liberación.

La historia de Alain es como una «memoria sin contenidos» (p.81), un afecto sin recuerdos, un

desfase entre la experiencia concreta vivida y los sentimientos expresados diacrónicamente. En los dos ámbitos psicosocial y psicosexual, tanto más activos son esos determinantes en el ámbito inconsciente cuanto más indecibles se manifiestan.

El desconocimiento de la historia provoca la aparición de fantasmas que marcan el guión a seguir (herencia). La ruptura de la dinámica de este juego le llega a Alain a través de un mensaje rudo y brusco, cargado de vergüenza, burla e inferioridad. Si no se conoce el secreto, el niño no puede diferenciar fantasma de realidad, y llega a actuar a ciegas, asumiendo como verdaderos los imperativos transmitidos generacionalmente.

Una consecuencia interesante que el autor anota en relación con las heridas narcisistas es que cambia el imaginario de la relación con los padres. Ésta se tiñe de culpa (pasan de ser un objeto de amor a un objeto de odio) y de vergüenza (se muestran débiles y despreciables). Se saborea así el fantasma de la duda, que también rescata De Gaulejac: la fantasía de tener un origen distinto al de los padres recién descubiertos, que generan tanta insatisfacción. Esta fantasía se erige como modo de salvaguardar el narcisismo y el Yo ideal.

Sin embargo, todo este sufrimiento es indispensable. El riesgo de sufrir vergüenza está ligado al riesgo de crecer. Los valientes actos de creatividad son necesarios en el desarrollo psíquico. Lo que marca la diferencia entre que sea una experiencia *traumática* o no es el secreto.

Capítulo 4. “La vergüenza se te pega a la piel”. La vergüenza y la humillación.

El autor expone cómo la vergüenza puede tener su origen en experiencias de abuso social. Por ejemplo, en el caso de Bernadette, las condiciones de extrema pobreza en su infancia le obligan a situaciones de humillación que generan vergüenza y sensación de “no tener lugar”.

Gracias a su relato, se entiende cómo la necesidad de mendigar acumula impotencia y enojo hacia las figuras de autoridad (tanto la madre, como “los ricos”) que de ninguna manera pueden ser expresados, porque las consecuencias serían peores (se quedaría sin comer).

En la escuela, es relegada a las filas de los marginados. Bernadette empieza a comportarse tal y como le exigen para poder sentirse perteneciente a un grupo social: el de los niños problemáticos. Ha asumido las expectativas de rol en su contexto social. La escuela es un lugar peligroso. Si su madre y su abuela no han reconocido sus emociones, sino que las han hecho callar, en la escuela se reproduce el mismo patrón: no hay contención.

Los adultos que cuidan de ella le transmiten que la mejor opción para subsistir es el silencio y la resignación ante la humillación. En lugar de obtener validación para su ira, obtiene represión.

«La rebeldía que siente ante las desigualdades no es compartida por su abuela y por su madre, que predicán el silencio y la resignación» (p.89).

Este caso añade un matiz algo diferente frente a las historias presentadas hasta el momento. Aquí, el sufrimiento social (la situación marginal de ser pobre) genera sufrimiento psicológico. Es el primer paso. Nuestra identidad individual se forja en función de la mirada que los demás nos devuelven de uno mismo. La presión social para asumir el rol marginal es inevitable. La cesión ante tal presión se puede llamar *resignación*. Y el sufrimiento afectivo que conlleva se puede manifestar en forma de *culpa*, como consecuencia de la atribución interna de la desgracia. La culpa se convierte en la salida de la impotencia y la resignación.

En relación con el relato de Bernadette, De Gaulejac matiza una nueva idea: no necesariamente la humillación culmina en vergüenza. Hay varios factores que determinan tal conclusión. Factores que, como siempre, van de lo social a lo psicoafectivo. Así, en el caso Bernadette, se suceden una

serie de situaciones sociales de humillación, acompañadas de una herencia afectiva consistente en una madre avergonzada de sí misma. La identificación con la figura materna y la reproducción de sus patrones de afrontamiento son la manera de sobrevivir de Bernadette. No puede rebelarse porque eso supondría hacer daño a su madre: la pondría en evidencia (porque ella no se rebeló); la avergonzaría. Y ella es la única persona con la que tiene un vínculo de apego. No le puede dañar porque ella es la única que la protege.

Volvamos a la cuestión de la rebelión y los efectos colaterales de dar voz a la vergüenza. La **internalización de las causas de la desgracia** ocurre de la siguiente manera:

Rechazo por características externas (pobreza) → Ira aplacada por el mandato del silencio → Si hay silencio, es que hay algo vergonzoso que no se puede contar → Es lógico que me rechacen, yo tengo la culpa

Continúa el capítulo con el relato de la adolescencia de Bernadette, donde las presiones de rol se hacen más intensas. Se encuentra al borde de la delincuencia y la marginación (había asumido religiosamente el rol asignado). Manifiesta una depresión encubierta por sus conductas disruptivas. Los factores moduladores de su pronóstico fueron dos acontecimientos que cambiaron el rumbo de su vida. El primero, consistió en el contacto con pensamientos políticos comunistas, cuya ideología es un ejemplo de rebelión, el antídoto contra la impotencia y la resignación y, por ende, de la vergüenza y la culpa. El segundo acontecimiento fue la lectura de una novela con cuya protagonista Bernadette se pudo identificar. Se trataba de una sirvienta, como ella, que se rebela contra la presión social y que consigue entrar en el mundo burgués. La lectura le sugirió una fantasía que se convirtió en catalizadora de la acción. Algo similar a lo que le ocurre a uno de los protagonistas de *American Beauty* en la película de Alan Ball ganadora del Óscar a la mejor película en 1999.

La rebelión se constituye para Bernadette como la única salida a la culpa y la resignación. Proclamar la miseria de su infancia y eliminar los secretos que hasta ahora se vivían como vergonzosos sirve para construir una narrativa donde la causa de la desgracia no es interna, sino externa. Los fantasmas se diluyen y Bernadette puede así restaurar la imagen de su madre y de su abuela como víctimas de una violencia social ante la que no pudieron rebelarse.

Capítulo 5. Un meta-sentimiento

Comienza este capítulo como un resumen de la idea expuesta hasta el momento: la vergüenza tiene una diversidad de elementos constitutivos que incluyen raíces inconscientes, situaciones sociales vividas y contextos familiares poco contenedores (llenos de secretos, desconsideración y oprobio).

El sufrimiento resultante se organiza como una cadena de sentimientos que se mezclan y retroalimentan y de los que De Gaulejac hace un repaso pormenorizado, añadiendo, como siempre, ejemplos de los usuarios de sus grupos.

Menciona así la ilegitimidad, la caída de los padres, la inferioridad, la violencia, el desgarramiento, la degradación, el no-dicho, y la inhibición como ingredientes de esa ensalada emocional.

A continuación, explica el mecanismo por el cual la vergüenza, que podría alimentar una rebelión creativa (vergüenza reactiva), se transforma, por el contrario, en un ciclo reverberante de heridas narcisistas, rabia, identificación con lo miserable e inhibición.

Finalmente, refiere los casos de niños maltratados como ejemplo del modo en el que la vergüenza internalizada puede ser la única posibilidad de supervivencia en un contexto socio-psíquico

tremendamente hostil.

Capítulo 6. Ser pobre es vergonzoso. *Pobreza y vergüenza.*

En este capítulo, el autor expresa que la relación entre **pobreza** y **vergüenza** no es una causalidad directa, sino que existen determinantes en la historia del individuo y en el contexto social que explican tal relación.

Refiere tres situaciones sociales que pueden ser germen de esta ecuación: situaciones de pobreza infantil, vivencias del personal doméstico y de las personas sin hogar. A través de la exposición de relatos de vida, explica cómo se precisa la reunión de determinados factores para que la pobreza se convierta en deshonrosa. Entre tales agentes, los que se hacen necesarios son el deprecio, la degradación y la descalificación de las personas que sufren pobreza por parte de las clases sociales “dignas”.

Capítulo 7. Me da vergüenza, pero tengo hambre. *La mendicidad y la vergüenza*

Ser mendigo es pedir limosna. Este acto conlleva la necesidad de establecer un VÍNCULO con el limosnero, imprescindible para recibir dinero, alimento, alojamiento e, incluso, afecto y reconocimiento.

Aunque parezca paradójico, la manera de librarse de la vergüenza es comunicarla. Siendo el propio mendigo quien confiesa su vergüenza, actúa sobre la mirada del otro, quien, entonces, deja de rechazarle y avergonzarle. Es el único modo de permitir la identificación del otro con el mendigo, la única manera de establecer un vínculo (aunque sea de sumisión) y evitar el repudio. El pordiosero, al declararse humillado, reconoce el estatus superior del observador. La confesión protege del rechazo y, rompe además, el ciclo de la internalización de la vergüenza.

«Aquél que es dependiente [...] no es un ciudadano completo [...]. Frente a ese rechazo, la vergüenza es el último recurso para continuar afirmándose como sujeto. Si aquél que es estigmatizado vivencia esa invalidación como algo vergonzoso, quiere decir que acepta el juicio que pesa sobre él y se hace cargo del mismo. Al hacer esto, se identifica con el grupo, acepta sus normas, aprueba sus reglas» (p.157).

Sólo quien acepta las normas es digno de compasión y de recibir limosna. La revelación de la indignidad traslada la vergüenza al otro y permite el vínculo y la identificación:

«La vergüenza confesada, reconocida, admitida, permite preservar un vínculo con los demás y mantener posibilidades de identificación» (p.158).

De Gaulejac finaliza el capítulo con un análisis acerca del origen y la repercusión social de la vergüenza en la mendicidad. Haciendo referencia a la sociedad capitalista y la ausencia de autonomía financiera como sinónimo de exclusión social, expone que sólo los individuos que tienen una justificación para su estado de dependencia económica se libran del rechazo social.

Capítulo 8. Es humillante ser asistido. *Asistencialismo y vergüenza.*

Este capítulo aporta una reflexión sobre la influencia del sistema de asistencia social en la humillación, la estigmatización y la violencia simbólica a la que son sometidos los usuarios.

El autor comienza llamando la atención sobre lo humillante, no tanto de la pobreza, sino de la

caridad.

«La diferencia, la condescendencia, el sentimiento de injusticia, la ira reprimida que no se puede expresar porque hay que estar agradecido» (p. 169).

Se trata de violencias humillantes que generan vergüenza.

La ayuda social en nuestros sistemas democráticos desarrollados está supeditada a que la persona pobre asuma su rol de inadaptado y necesitado de ayuda. De Gaulejac define tres características humillantes del sistema de servicios sociales: el control, la espera y la puerta giratoria, y relata algunos casos y viñetas que ilustran tales calificativos.

Confesar la inferioridad y reconocer los déficits son los criterios necesarios para poder ser ayudado.

«El usuario de los servicios de la acción social también tiene que aprender los roles sociales que se esperan de él, sobre todo comportarse como un pobre sincero, capaz de dar pruebas de su voluntad de autonomía. En otros términos, es necesario que él reconozca su inferioridad y su dependencia» (Paugam, 1991, p. 25; citado en p. 176).

La paradoja de la acción social consiste en que «se fragiliza al asistido so pretexto de ayudarlo a fortalecerse» (p. 176).

Capítulo 9. Las violencias extremas. *Maltrato y vergüenza.*

Las consecuencias en la destrucción de la identidad que la violencia extrema puede generar se explican en este capítulo a través del concepto de **ambigüedad**, entendido como «un nivel inconsciente arcaico donde los sentimientos incompatibles no se excluyen» (p.190).

El autor expone que se pueden establecer dos niveles en el sentimiento de vergüenza:

- Nivel de pérdida de autoestima, que incluso puede ser movilizador.
- Nivel de pérdida de identidad, donde aparece la ambigüedad y donde hay incluso «una pérdida del sentido de pertenencia a la especie humana» (p. 192).

En el camino de liberación de esta violencia extrema hay un proceso psíquico intermedio en el que el individuo maltratado se identifica con lo abyecto. De modo que parece que «las relaciones entre el Yo y el Ideal del Yo se dieran la vuelta [...] como si el niño ya no se conformara al ideal de sus padres, sino a lo que éstos abominan» (p.183).

Recordando el artículo de Julie Gerhardt (2009), *Las raíces de la envidia: la experiencia poco estética del self atormentado/desposeído*, y el dato estadístico de las frecuentes historias de abuso o maltrato en la infancia en pacientes con diagnóstico de trastorno límite de personalidad, podría explicarse esta identificación con “lo malo” como una estrategia de supervivencia psíquica que ambos autores (Gerhardt y De Gaulejac) proponen ante la violencia extrema.

Tras la lectura del capítulo, acuden a mi memoria dos recortes de relatos que ilustran a la perfección las situaciones que De Gaulejac describe como violencia extrema y los efectos devastadores que conlleva:

- Las primeras escenas de la película de *Robin Hood, el príncipe de los ladrones*, en las que se muestran las condiciones en las que los musulmanes mantenían presos a sus invasores cristianos en la época de las cruzadas, y
- Las montañas de buda, de Javier Moro. Ed. Seix Barral (1997) en el que se relata la escena de tortura física que una monja budista sufrió en los primeros años de represión comunista

china:

«[...] Perdí el conocimiento. Lo recobré cuando me lanzaron un cubo de agua fría a la cara. “Ya no eres monja –me dijo uno de ellos-. Sólo basura.” En parte tenía razón. Era un andrajo, un montón de carne sanguinolenta... al violarme con aquel aparato habían forzado mis votos de castidad y pureza, mi cuerpo no era nada excepto un saco de huesos, una llaga descarnada... era un animal en el matadero. Me devolvieron a la celda y durante los nueve días siguientes sólo me sacaron para seguir torturándome. Me hicieron de todo, desde tenerme desnuda y colgada por los pies una noche entera hasta tirarme cubos de orina a la cara y obligarme a comer un *momo*, la típica empanadilla tibetana, impregnada de excrementos. No eran seres humanos, no eran animales, eran máquinas» (p.33).

Capítulo 10. La identidad herida

Este es un capítulo resumen en el que el autor repasa la diferencia cualitativa entre las **violencias humillantes** descritas en los primeros capítulos de esta segunda parte del libro (pobreza, mendicidad y asistencia) y la **violencia extrema** que acaba de describir en el capítulo anterior.

Vuelve a repasar ideas ya expuestas, enfatizando el entrelazamiento entre aspectos subjetivos y objetivos del sufrimiento social, si bien, concluye en este apartado que cuando se discute sobre la vergüenza se está hablando de un **sufrimiento subjetivo** con un claro **origen social**.

Por último, propone el remedio para restaurar la identidad: la búsqueda de dignidad.

«La dignidad es la movilización del sujeto para no desmoronarse, para sobrevivir al sufrimiento y salvaguardar la subjetividad a pesar de las dificultades que lo sumergen» (p.206).

«El rechazo a entrar en dependencia, a estar en deuda, es primordial. Volverse objeto de asistencia es arriesgarse a tener que renunciar a uno mismo» (p.206).

«La dignidad consiste también en mostrar que uno sabe ubicarse en su lugar, permanecer en su nivel». (p. 206).

«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». (p. 206).

Leyendo este texto, se me ocurre que podría haber un paralelismo entre el sufrimiento social, tal como lo describe De Gaulejac, y el sufrimiento subjetivo del carácter histérico. La vergüenza del histérico y sus actos carentes de dignidad son el antídoto contra la restauración de la identidad herida.

Recordando el artículo de M. Khan (1991), *El rencor del histérico*, se pueden entender las relaciones del histérico como un intento desesperado de seducción que le permita entrar en comunicación con el otro, como única e inútil manera en la que el paciente sabe hacer para satisfacer sus primitivas carencias afectivas. En esos intentos, el aprisionamiento del otro está por encima de cualquier atisbo de dignidad o respeto hacia sí mismo o hacia su interlocutor.

En un apartado anterior del capítulo, se explica cómo el sufrimiento social puede convertirse en creador: cuando el individuo no puede ser lo que quisiera ser, puede desarrollar la motivación para superarse y para cambiar las circunstancias sociales que le asignan una identidad limitadora. Es el precursor de la ambición. Ambición, grandemente auto sabotada en el carácter histérico, por

cierto.

Dando un paso más en mi arriesgada analogía, recojo ahora la anotación del autor cuando explica que la humillación se produce en relaciones de dominación. La fijación en la fase edípica de un paciente histérico, los problemas de triangulación y sus dificultades con figuras dominantes pueden representar a nivel intrapsíquico las configuraciones de poder, el silencio de los observadores y la auto victimización fantaseada del individuo.

Capítulo 11. Freud y la vergüenza.

Al revisar la biografía de Freud, el autor encuentra escenas de humillación social. De Gaulejac reclama la falta de atención que el padre del psicoanálisis muestra acerca de estos aspectos en su autonanálisis. Califica de *psicoanalismo* ese «reduccionismo psicológico de las problemáticas sociales en el funcionamiento psíquico» (p.223).

Explica la ambición de Freud como el resultado de la encadenación en su vida de escenas de humillación personales y familiares desde sus primeros años de edad.

El sociólogo habla de la necesidad de un análisis multipolar del sentimiento de vergüenza que incluya aspectos psicosexuales, psicoafectivos y psicosociales en el origen de la misma.

En mi conclusión a este capítulo, añadido, a modo de resumen, que somos quienes somos por lo que nos ha tocado vivir y, si Freud no hubiera sido pobre y judío, tal vez no hubiera sentido la ambición necesaria para mejorar su estatus social y lograr que su pensamiento teórico pudiera ser escuchado en los influyentes ambientes intelectuales de la época.

Capítulo 12. Sartre y la vergüenza.

«La vergüenza nos socializa, nos obliga a posicionarnos como sujetos, entre otros sujetos, nuestros semejantes» (p. 242).

«La vergüenza es a la vez la que nos hace “caer en el mundo”, de allí la conciencia de lo social, y nos lleva a volvernos sujetos, de allí la conciencia de existir» (p. 242).

«[...] la vergüenza que confronta al individuo con la mirada del otro lo conduce generalmente a la necesidad de nacer para sí mismo» (p. 241).

Según el planteamiento de Sartre, la vergüenza conecta al individuo con lo social a través de la mirada del otro; aporta conciencia de sí mismo; permite que se «desarrolle en una interacción entre la emergencia del sujeto y la confrontación con los otros» (p. 236).

De este capítulo se concluye que el sentimiento de vergüenza es el elemento que, a través de la conexión con el otro y su mirada, motiva para la génesis del propio sujeto.

Capítulo 13. Camus y la vergüenza.

Para Camus, la vergüenza está asociada a condiciones económicas que conducen a la humillación. Si bien, sólo cuando se produce una pérdida de estima, a través de la puesta en marcha de los juicios hacia uno mismo, es cuando aparece la vergüenza y la necesidad de ser castigado.

Una nota diferente, esperanzadora, en la biografía de Camus tiene que ver con la reacción ante el descubrimiento de la vergüenza. Tras la toma de conciencia de que su madre no era una madre consagrada a sus hijos, sino una pobre empleada de hogar con un mísero salario, aparece en el hijo

la necesidad de reafirmar su amor por ella y no sólo la vergüenza por dicho descubrimiento.

«La imagen materna ideal por poco se derrumba. La herida narcisista infligida al niño lo conduce a reemplazar el amor total por el amor desesperado. Esto significa que la imagen materna ha sido profundamente invalidada y él va a tener que aprender a amarla sin idealizarla» (p. 255).

¿Y no es ése, según mi opinión, el objetivo de una psicoterapia: restaurar las imágenes parentales recuperando el sentimiento de auténtico amor y gratitud hacia ellos, ocultos tras la rabia y la decepción manifiestas?

Capítulo 14. Los niveles de la vergüenza.

Este capítulo está dedicado a realizar un recorrido por las fases del desarrollo psíquico declaradas por el psicoanálisis y a analizar, en cada una de ellas, los factores que modulan la experiencia subjetiva de vergüenza del individuo.

Así, en la fase del **espejo**, se explica cómo la angustia de separación en torno a los ocho meses de edad, cómo el proceso de individuación y autonomía con la adquisición de la locomoción, y cómo el ambiente emocional (protector, de admiración, de rechazo, de miedo, etc.) con el que los padres acompañen al infante, van a determinar la vivencia del amor y la confianza, o de la vergüenza.

En la fase **edípica** entra en juego la identificación paterna y la internalización de la ley como elementos fundamentales para resistir las violencias humillantes.

La instauración del superyó es el elemento necesario para la estructuración interna del sujeto. Sólo un psiquismo cuyos límites en su autonomía hayan quedado bien establecidos (qué soy yo y qué no soy) va a poder enfrentar la mirada o la palabra juiciosa del otro.

En esta etapa se da la apertura al mundo social.

Al mencionar la etapa de **latencia**, De Gaulejac explica que se trata del momento de la comparación. Se desarrolla la capacidad de evaluar y juzgar los actos, los objetos, las personas, etc. Al mismo tiempo, el niño empieza a comprender que este proceso es recíproco y que también uno es evaluado por los demás.

También es el momento del desmoronamiento de las imágenes parentales y, por consiguiente, el de sentir vergüenza por ellos a la vez que se siente envidia y atracción por los que son fuertes y poderosos.

Aparece la toma de conciencia del estatus social y los juegos de dominación.

En la **adolescencia**, los cambios en el área corporal, de la idealidad y el narcisismo y de la identidad llevan al individuo a la necesidad de exhibirse para encontrar en la mirada del otro la revalorización de la nueva persona en la que se está convirtiendo. Eso conlleva el riesgo ineludible de crítica y vergüenza, cuya capacidad para afrontarlas dependerá de la fortaleza psíquica que el muchacho haya podido desarrollar hasta el momento.

Por último, cita al **adulto joven** que busca un lugar en la sociedad. La descripción que hace el autor acerca de las imágenes invalidantes que la sociedad devuelve al joven inexperto que busca empleo y vivienda, así como la mención de una “sociedad narcisista”, refiriéndose al ambiente social prevaleciente en la actualidad, me llevan a reflexionar acerca de los pacientes que acuden a las consultas con graves patologías de la personalidad.

Tal vez, el relato del sociólogo resulta simplista para explicar cómo se configura en psiquismo en una persona que desarrolla un trastorno tan serio, pero esa sociedad invalidante que menciona el

texto, a la vez que exigente, me recuerda a los ambientes familiares con apego desorganizado que desarrollan las teorías de Bateman y Fonagy, y que son el germen perfecto para el desarrollo de la patología que menciono.

Capítulo 15. Psicoanálisis y sociología clínica.

A través de la exposición de un caso, De Gaulejac ejemplifica su hipótesis de que «para aprehender la complejidad del trabajo de la vergüenza, [hay que observar] desde el nivel más inconsciente hasta el de las relaciones sociales» (p.295).

El relato del caso detalla dos situaciones cuyo recuerdo se encadenó en las sesiones de análisis del paciente. Una de ellas, enfocada desde un registro psicosexual y la otra, psicosocial. Se trata de dos escenas de violencia que se “adhieren” al psiquismo, desembocando en el síntoma que trae al paciente a terapia (eyaculación precoz).

La contradicción que es generada por la concatenación de estos sucesos provoca una trasgresión doble en el paciente, además de graves dificultades de identidad con la figura paterna.

En la última parte del capítulo, el autor anima a la reflexión. Pide una apertura de los formatos psicoanalíticos ortodoxos de lectura del discurso del analizando. Éstos, propone, están basados exclusiva e inflexiblemente en el análisis del “fantasma”, de la subjetividad. La apertura va del lado de la incorporación del análisis de la realidad social, de los elementos objetivos que están determinando la historia de vergüenza de un paciente.

Capítulo 16. Controversias y articulaciones.

De nuevo, De Gaulejac insiste en la imbricación de determinantes sociales (“reales”) y psíquicos (“fantasmas”) en la aparición del sentimiento de vergüenza.

Lo que plantea en este capítulo es si existe una posibilidad de flexibilización de posturas opuestas que parten, bien de una concepción psicoanalítica del origen del problema (y, por tanto, orientan a una intervención en el plano exclusivo de la subjetividad del paciente), o bien de una visión sociológica.

Ambos puntos de vista son parciales e incompletos. Si la primera posibilidad puede abrir un camino inculpador de las causas de la vergüenza, la última, no incide en el cambio psicoafectivo deseable de la vivencia de la persona.

La trampa del *fantasma*, como así denomina el autor a las posturas que dan la supremacía a la teoría psicoanalítica, puede conducir a una reverberación de conexiones siempre dentro de una realidad psíquica. Se trata, además, de una única realidad, la del psiquismo del paciente, según los postulados del psicoanálisis clásico. Para ilustrar esto, De Gaulejac cita a R. Castel (1973):

«El psicoanalista olvida que él es también un sujeto social, inserto en otra realidad además de lo “real” analítico, sometido a otro destino además de las pulsiones, a otros determinismos además de los mecanismos y procesos psíquicos» (p.318).

Si atendemos a esta aclaración, no queda duda de que la perspectiva relacional del psicoanálisis favorece la integración del factor social como fuente determinante en la formación del síntoma del paciente.

Finalmente, concluye que la posición más convincente a esta polémica es la investigación de ambos factores con la misma importancia (lo interno y lo externo, lo psíquico y lo social):

«La identificación de estos distintos componentes, de la forma en la que se han ordenado en las historias familiar y social y de los lazos que los unen, conduce al sujeto a desprenderse de ese sentimiento cuando se le pega a la piel. La problematización múltiple liga y desliga los diferentes registros, los descontextualiza y los recontextualiza con la finalidad de esclarecerlos de un modo diferente. Entonces **el sujeto, si bien no puede cambiar su historia, lo cual es totalmente imposible, sí puede transformar el vínculo que mantiene con ella.** 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 reconstrucción biográfica» (p. 325).

Capítulo 17. La ambición, un antídoto

En este capítulo, De Gaulejac califica la ambición de *antídoto* porque no constituye un remedio o una curación de la vergüenza, sino como dice en la página 346:

«La vergüenza y la ambición son los dos polos alrededor de los cuales se organizan las respuestas posibles a la humillación [...]. Una y 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».

Es, por tanto, un antídoto que alivia o pone del revés los efectos de la vergüenza, pero que no la resuelve.

Toma como ejemplo la vida de Bernard Tapie (un empresario francés que ha participado en el mundo político de su país y no está exento de procesos legales por fraudes y corrupción), de quien conjetura que construyó su vida como una reparación de humillaciones pasadas.

Dos elementos se convierten en precursores de su ambición, pues generan humillación y sentimiento de injusticia en su protagonista: la lucha por quebrar la indiferencia del padre y los celos de su hermano menor.

«La rabia que anima a B. Tapie (esta palabra se repite constantemente en sus declaraciones) viene de allí. Pero en vez de volver esa rabia contra su hermano, quien le arrebató el amor que le es debido, contra su padre que no reconoce sus méritos, contra su madre que, como la madre del zorro, mediante su rechazo lo amenaza de muerte, él la empleará para mostrar que es el mejor, que es admirable (digno de admiración y, por lo tanto, de amor)» (p. 340).

Una reflexión que me sugiere la lectura del capítulo es que la omnipotencia va de la mano de la ambición en la historia de Tapie. Cuando una persona invierte esfuerzo en sus logros ha de tener un superyó equilibrado, realista, con capacidad para tolerar los límites de la realidad y la frustración de no alcanzar el ideal del yo. Un negación de éstos conduce a una peligrosa patología del narcisismo que genera más sufrimiento en un narcisismo ya herido por la humillación y la vergüenza.

Capítulo 18. Las reacciones defensivas.

La tarea del autor en este capítulo es ejemplificar con varios casos las maneras defensivas a las que el sujeto puede recurrir para neutralizar la vergüenza. Utiliza la denominación de “reacciones” y no de “mecanismos” pues, si estos últimos hacen referencia clásicamente a las estrategias intrapsíquicas que el Yo utiliza para mantener el equilibrio, la defensa contra la vergüenza, como hemos visto, implica conflictos tanto intrapsíquicos como conflictos que se inscriben en la realidad social.

La primera estratagema que describe De Gaulejac es el secreto. Ante los intentos de comunicar la experiencia humillante, el niño humillado suele recibir silencio. Aprende, pues, cuál es la respuesta que ha de adoptar ante sentimiento tan doloroso. Entra en una espiral de disimulo y autojustificación que desemboca en una confusión entre necesidad y comportamiento manifiesto.

Además, el secreto se transmite generacionalmente, se hereda y se produce un efecto inesperado:

«El secreto es entonces paradójico: no forma parte directa de la historia vivida y sin embargo estructura esa historia, la sobredetermina, es actuante en el psiquismo, es “marcante”» (p. 350).

Por último, la herencia de vergüenzas parentales que son ocultadas genera una sobredosis de vergüenza en el heredero:

«El adulto que debería tener vergüenza y que parece no experimentarla, plantea a su hijo un problema insoluble. Si el hijo se niega a comportarse como él, está obligado a rechazarlo. Pero, ¿cómo escapar a la identificación parental? Si preserva la fidelidad y la lealtad a sus padres, el hijo se separa de la comunidad social. Si elige acatar las normas y los valores de esta comunidad, se separa entonces de los padres. En todos los casos, se ve desagarrado» (p. 353).

En el capítulo, De Gaulejac hace referencia a los hijos de las SS alemanas.

En el texto, este conflicto se asemeja al conflicto de Edipo y su resolución: identificación con figuras parentales del mismo sexo. El dilema aparece (como se explica en la cita previa) cuando el sujeto descubre la vergüenza que le produce la figura parental con la que se ha de identificar.

El abuso de alcohol es una segunda manera inefectiva de “salir” de la vergüenza, de suprimir transitoriamente el temor al juicio ajeno. La estrategia de presentarse como un borracho tiene, además, un efecto disuasorio hacia las presiones superyoicas que exigen llegar a la altura de un ideal del Yo tiránico.

«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» (p. 355).

Citaré aquí el caso de J., un paciente atendido en mi práctica clínica con grave patología de la personalidad, cuya falta de identificación parental está en la génesis de su vergüenza y de su adición al alcohol. Las figuras masculinas que le han rodeado (abuelo, padre) han mostrado actitudes agresivas de imposición de la autoridad. J. intenta escapar de la vergüenza de estos antecesores a través del alcohol, cuando, paradójicamente, las conductas heteroagresivas de este paciente tienen lugar exclusivamente en estados de embriaguez.

Finalmente, el sociólogo habla del orgullo como la manera caricaturesca de exhibir lo más abyecto, lo que precisamente causa el rechazo en el otro, como otro modo más de salir de la vergüenza. Llama al orgullo “la vergüenza invertida”.

«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» (p. 361).

«El mal, lo abyecto, lo sórdido, la miseria, la humillación se vuelven para Genet elementos de idealización: cagar es sublime, la humillación es magnífica, el mal se torna una búsqueda [...]. Ya no tiene pues razón de tener vergüenza puesto que no hay más tensión entre su Ideal del yo y la imagen social. 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» (p. 361).

En resumen, estas tres reacciones defensivas son trampas, no ayudan a desprenderse de la vergüenza, sólo permiten convivir con ella y, finalmente, terminan provocando más vergüenza.

Capítulo 19. Librarse de la vergüenza.

Por fin llega el capítulo en el que el autor explicará el proceso mediante el cual la persona humillada y abochornada puede librarse de una vergüenza improductiva que invade la totalidad de la identidad (diferenciándola así de la vergüenza necesaria y provechosa que moviliza al sujeto para acercarse creativamente al Ideal del yo).

Según De Gaulejac, las etapas por las que el individuo debe transitar son las siguientes:

- 1- Salida de la inhibición y reactivación de sus potencialidades.
- 2- Restauración de la historia.
- 3- Transformación de su relación con las normas sociales y lucha contra las diferentes formas de poder que generan violencias humillantes.

De Gaulejac explica que la persona avergonzada cae en una situación de impasse que se «caracteriza por una represión de la función imaginaria que bloquea la capacidad de proyectarse en otra existencia» (p. 371).

El sujeto no puede imaginarse ser otro diferente al que es. Para salir de ahí, es imprescindible que pueda situarse en la historicidad, que se proceda a la «rehabilitación del pasado y de la memoria para “desbloquear el imaginario”, condición previa necesaria para la elaboración de un proyecto individual o colectivo» (p 372).

Es necesario que el sujeto se posicione como agente de su historia y averigüe qué parte de la misma está producida por él y qué parte venía determinada desde la realidad social.

«Hay que poder entonces imaginar la propia vida, es decir, contarse historias» (p.374).

Tras imaginar un futuro que abra caminos a la motivación y al desarrollo creativo de las potencialidades personales, hay que enfrentarse a la tarea de restaurar la historia:

«Se trata de un trabajo delicado, puesto que consiste en identificar los diferentes elementos que han provocado la vergüenza, comprender de qué manera se vinculan entre sí y sustituir las emociones inhibitorias por una expresión que libere» (p. 377).

La escritura se propone como una vía de expresión testimonial y liberadora que el autor ejemplifica a través de la autobiografía de dos escritores. Como dice, se trata de *libros de amor*, pues, en el amor está la clave de la imprescindible reconciliación con la parte de uno mismo «que ha sido estigmatizada, rechazada, condenada. Lo que ha sido objeto de vergüenza debe reconciliarse con el sujeto» (p. 379).

El último paso tiene relación con la rebeldía contra las figuras de dominación, puesto que con la internalización de la mirada descalificadora del otro se anula toda posibilidad de cuestionamiento de las normas sociales estigmatizantes y de las miradas de los poderosos que están en el origen de la humillación.

De Gaulejac finaliza el capítulo mencionando las dos actitudes que posibilitan el escape definitivo del proceso de internalización de la vergüenza: la militancia y el humor.

Capítulo 20. “Tenía necesidad de hablar de eso”.

En este capítulo se describen aquellos “remedios” contra la vergüenza que requieren inevitablemente la presencia de lo social.

En primer lugar, se explica la necesidad del individuo avergonzado de reconstruir su historia ante una instancia simbólica que ejerza dos funciones:

- Permita la salida del silencio y detenga el proceso de internalización de la vergüenza.
- Posibilite el testimonio ante una instancia simbólica que represente la ley e indique dónde se sitúan el bien y el mal.

Relata el caso de varias personas. Una de ellas pudo resolver su caso en el juzgado, el resto, obtuvo una devolución objetiva de su experiencia en los grupos de historia familiar que coordinaba el autor.

La importancia de la dimensión pública no es cuestionable. El sujeto violentado tiene necesidad de que su testimonio sea reconocido como real, necesita que la trasgresión de su agresor sea calificada como tal y que el comportamiento de los culpables sea públicamente estigmatizado.

Pero la finalidad de la confesión pública de las violencias sufridas no es sólo aliviar la vergüenza por medio de la certificación de la realidad del acontecimiento y la asignación correcta de maldad al culpable. De Gaulejac insiste con claridad en que un elemento curativo fundamental es el análisis del papel agente del sujeto en la producción de su propio sufrimiento:

«El trabajo en grupo consiste en resituar los acontecimientos biográficos a la vez en la economía psíquica y en el contexto histórico. Se puede así comprender en qué medida tal o cual acontecimiento de la realidad ha podido intervenir en la producción de fantasmas e inversamente en qué medida los fantasmas han podido llevar al sujeto a “producir la realidad”, por ejemplo, provocando situaciones que él no deseaba verdaderamente» (p. 402).

Y más adelante, vuelve a insistir:

«La exploración de las diversas facetas de la vergüenza, en estas condiciones, permite desentrañar la maraña de procesos sociales, afectivos, sexuales y emocionales. En particular, para desatar lo que ha sido producido por violencias humillantes y lo que concierne a la dinámica inconsciente del sujeto» (p. 404).

Capítulo 21. La vergüenza ante la vergüenza.

De Gaulejac describe ahora con más extensión las reacciones emocionales que se generan en los observadores de la vergüenza de un individuo.

Califica a la vergüenza de contagiosa. Enumera varios tipos de reacciones, de miradas, ante el vagabundo que exhibe lo abyecto del ser humano. Puede haber miradas de piedad, siempre de incomodidad, de curiosidad, miradas “políticas”, etc.

La molestia genera rechazo, «la visión de la degradación provoca una intensa incomodidad, una negación de la identificación que, por querer protegerse del miedo, lleva a rechazar a la persona que la encarna» (p. 410).

La piedad y el desprecio, aparentemente contradictorios, se dan siempre en coexistencia. Para llevar a cabo un acto de caridad, ha de reconocerse al otro como diferente, como miserable. La observación del vagabundo «me presenta la imagen invertida de mi Ideal del yo, lo cual provoca aversión y odio [...] y ese desprecio despierta la vergüenza de rechazar al otro [...]. Hay que aliviarlo

entonces, tratarlo para eliminarlo. La piedad lleva a ser solícito y genera una necesidad de ayudar al otro, y esa necesidad tropieza muy frecuentemente con la hostilidad» (p. 415).

También dedica un apartado del capítulo a poner atención al doble conflicto de identidad de la persona estigmatizada, ya mencionado en capítulos previos, y que podría ser, en mi opinión, comparado con los factores que dificultan la toma de conciencia de enfermedad en pacientes con psicosis, así como la negativa a la identificación con su rol de discapacitados.

- 1- Se necesita ser diferente a lo que es, diferente al grupo al que pertenece (“yo no estoy enfermo”).
- 2- Esto le lleva a identificarse con los dominantes, con sus juicios de valor acerca de lo despreciable de su situación (“los enfermos son los demás”).

En otra parte del libro sin embargo, De Gaulejac advertía de la necesidad de identificarse con el grupo de lo rechazable como requisito para poder recibir ayuda (de igual manera, si una persona con psicosis no se reconoce como enferma, no aprovechará la red de recursos socio-sanitarios de ayuda que se le ofrecen).

En la última parte, hace una exposición magistral, a mi parecer, de la relación entre la vergüenza, la compasión y el narcisismo en una relación intersubjetiva. Explica las reacciones de escisión en el profesional de ayuda como defensa ante las heridas narcisistas provocadas por el paciente que no quiere ayuda o que no puede aprovecharla.

«El deseo de ayuda[r] tiene un basamento narcisista profundo. Lo que se busca es la propia valorización y cuando el trabajo concreto no aporta más satisfacción narcisista, la voluntad de ayudar a otros se evapora» (p. 416).

Explica entonces cómo la compasión puede dar paso al odio y cómo éste choca con un Ideal del yo que exige salvar al otro. Esta situación puede llevar al desmoronamiento de los valores superyoicos del profesional y a la desvalorización de las propias capacidades. Recuerda el concepto de “depresión contratransferencial” acuñado por P. Declerck y el escape de la misma a través de la proyección en el objeto externo (el paciente) de lo malo que el profesional no puede integrar en su propio psiquismo.

«Al proyectar la amenaza hacia fuera, se defiende de sus angustias internas; rechazando al otro, se protege de lo que hay de malo en sí mismo» (p. 418).

Capítulo 22. Vergüenza y contratransferencia.

A través del análisis de la experiencia del autor en su labor de investigación sobre el sentimiento de vergüenza, se expone un resumen de las dificultades contratransferenciales que se ponen en juego en la relación con una persona avergonzada.

Apelando a los casos de alcoholismo, explica una vez más, los dilemas a los que se expone el profesional de ayuda y sus reacciones contratransferenciales conectadas con heridas narcisistas.

Concluye, en la página 423, que «la posibilidad de entrar en relación con aquéllos que llevan la vergüenza “pegada a la piel” depende, sobre todo, de la capacidad del otro para conectarse con su propia vergüenza».

A continuación, señala otra reacción contratransferencial de las personas que contactan con la vergüenza del otro: el miedo relacionado con angustias arcaicas de aniquilamiento, pérdida de identidad, desgarramiento del yo, etc.

El problema de cómo la vergüenza afecta a la transferencia es descrito en la página 428 haciendo referencia al texto de Max Pagès (1993):

«Max Pagès define la transferencia como un “llamado de comunicación” dirigido hacia el terapeuta, es decir un “deseo de una relación que haga posible la emoción, el pensamiento y la palabra [...] La vergüenza inhibe estos tres componentes de la expresión. Conviene pues proponer un marco, un espacio de trabajo que favorezca el “desenlace” en estos tres registros».

El único camino es que el interlocutor acepte las resonancias afectivas que la historia de la persona que expone su vergüenza provoca en él mismo; que se convierta en sujeto que analiza e interpreta su propia historia. Y que desde esta escucha y este análisis genere «hipótesis teóricas que alimenten efectos de resonancia para el sujeto ocupado en producir sentido sobre su propia historia. La producción colectiva de hipótesis y su puesta a prueba en situación permite convalidarlas, es decir, verificarlas y valorizarlas» (p. 429). Sólo cuando el profesional es consciente de lo que siente y acepta el encuentro con su propia vergüenza, puede darse ese trabajo intersubjetivo, este encuentro entre dos miradas avergonzadas que permite la investigación y la simbolización de la narrativa bochornosa del paciente.

No se acaba el capítulo sin volver a mencionar la necesidad de ubicar el relato del sujeto en una perspectiva sociológica:

«El análisis de la influencia de los determinismos sociales sobre la historia individual aporta un esclarecimiento particular sobre los conflictos “personales”» (p. 429).

Conclusión

El análisis antropológico que De Gaulejac realiza en su capítulo de conclusión no da lugar a la indiferencia.

Emprende un repaso histórico que va desde el estudio de las características de la cultura griega y a su divinidad “Adiös”, que celebraba el respeto de la opinión pública, a la superioridad del honor y la venganza en la Edad Media, para llegar a la conclusión de que existimos en un mundo desarrollado donde se da primacía al individualismo.

La crisis de los grandes referentes tradicionales genera el que «cada individuo debe manejar su vida como un verdadero profesional del rendimiento [...], se nos exhorta a volvernos empresarios de nuestras propias vidas (A. Ehrenberg, 1991)» (cit. en p.436).

La vergüenza está relacionada con el narcisismo. Y la falta de orientación en los valores cultural y social sobre la forma de gestionar los límites del mismo genera un sufrimiento social y psíquico que De Gaulejac, escribe por fin en estas líneas:

«Esta evolución es sin ninguna duda el signo de una libertad individual más grande. Pero contribuye a fragilizar a los individuos. La flexibilización de las normas sociales y el cuestionamiento de ciertos conformismos obligan al sujeto a establecer él mismo sus propios principios y sus propios límites. El desarrollo de las “patologías de frontera” (boderline, personalidades fronterizas) es el síntoma de esta evolución» (p. 437).

COMENTARIO PERSONAL

La vergüenza no es esencialmente agradable. Tampoco es nociva en sí misma. Tiene la imprescindible función de poner límites en las relaciones con los otros. También es necesaria para motorizarnos en el objetivo de aproximarnos a nuestro Ideal del yo.

Lo dañino de la vergüenza aparece cuando ésta se internaliza. Para que esto suceda, deben darse una serie de determinantes sociales (en forma de violencias humillantes reales) e intrapsíquicos (fantasmas relacionados con las etapas del desarrollo psicoafectivo).

La curación del sentimiento de vergüenza conlleva, igualmente, una imbricación de intervenciones sociales (comunicación y feedback de la escena violenta) y psicoterapéuticas.

La patología de la vergüenza es una patología del narcisismo. Y la “patología de la contratransferencia” es un problema relacionado con la mala gestión de las heridas narcisistas del terapeuta.

Se trata de una obra plagada de ejemplos, aportados por los asistentes a los grupos de historia familiar que organiza el autor. El estilo redundante y lento del texto, pero sencillo y directo, permite entretener en la cabeza del lector las ideas que se reiteran de principio a fin. El bucle de ideas se va enriqueciendo progresiva y paulatinamente, de modo que las hipótesis más atrevidas, y por ello, más valiosas, aparecen en los apartados finales del texto.

Las conclusiones del autor se aproximan a una visión relacional del psicoanálisis y al interés por la intersubjetividad en la relación terapéutica (sea ésta psicoanalítica, sociológica, educativa, o de otro tipo). Admitir la subjetividad del otro es lo social. En la relación de ayuda se configura una *microescena* social donde la transferencia del paciente puede invitar a la repetición de escenas de violencias humillantes por parte del profesional, cuya única salida consiste en permanecer con actitud vigilante y cuidadosa.

Para finalizar, transcribo a continuación algunas reflexiones valiosas:

«Esta visión dualista de la vergüenza tiene el mérito de indicar que es un sentimiento necesario para mantener a los hombres dentro de determinados límites y favorecer las relaciones sociales, pero que puede asimismo invalidar el psiquismo hasta envenenarlo. La vergüenza no es ni buena ni mala, produce efectos contradictorios que coexisten permanentemente. Razón por la cual es tan difícil librarse de ella» (p.365).

«La vergüenza sería así el prototipo del imaginario bloqueado y el orgullo el prototipo del imaginario impostor. La primera inhibe la capacidad de acción y de imaginación, la segunda lleva a neutralizar la vergüenza mediante la construcción ilusoria de una imagen de sí mismo excepcional, única y todopoderosa. Entre la inhibición y la megalomanía, el imaginario motor puede servir de estímulo para afirmarse como sujeto en su historia, para trabajar en la construcción de su destino entre el peso de los determinismos sociales y el de las exigencias inconscientes» (p. 374).

«En todas las historias familiares hay niños ilegítimos, violencias físicas o morales, enfermedades mentales, historias de dinero, degradaciones, etc. La familia ideal no existe. No sirve de nada mantener a toda costa una imagen de pureza y respetabilidad para encubrir la vergüenza de sus impurezas y sus desvíos. El honor nunca está completamente perdido para quienes saben **restringir sus ambiciones a consideraciones humanizadas y reducir el “sí mismo grandioso” a un sí mismo “a secas”**. Aquí, sin duda, se debe buscar el significado “de ser uno mismo”: en definitiva, se trata de aceptar ser como los demás, ni mejor ni peor». (p. 405).

«La dupla vergüenza / desprecio se haya en el centro de la relación de ayuda. Porque esta relación es siempre una relación de poder disimulada por los buenos sentimientos. El que ayuda está en una posición dominante, encuentra en ello una inmensa satisfacción narcisista, una tranquilidad con respecto a sus propia vulnerabilidades y una forma de administrar el sentimiento de inferioridad que lo habita. 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 interrogue sobre esta parte de sí mismo que rechaza al otro, mientras rechace 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 entonces sentirse liberado porque, aparentemente, no es responsable de esa ruptura. Podrá entonces proyectar su impotencia de ayudar en el comportamiento del solicitante y quedarse tranquilo consigo mismo sin que esto le haya costado demasiado» (p.422-423).

BIBLIOGRAFÍA REFERENCIADA

- Ávila Espada, Alejandro, Rojí, B. y Saúl, L.A. (2004). *Introducción a los tratamientos psicodinámicos*. Madrid: UNED.
- Gerhardt, Julie. "Las raíces de la envidia: la experiencia poco estética del self atormentado/desposeído". En *Aperturas psicoanalíticas*, 19: 267-293, 2009
- Khan, Masud. (1991). El rencor del histérico. En *Locura y soledad. Entre la teoría y la práctica psicoanalítica*. Buenos Aires: Lugar.
- Moro, Javier (1997). *Las montañas de buda*. Barcelona: Ed. Seix Barral.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Prádana Carrión, M.L. (2012). Reseña de la obra de V. de Gaulejac: *Las fuentes de la vergüenza*. *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (1): 142-162. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.org.es]