

VERGÜENZA PROFUNDA, CORROSIÓN INTERNA

Victoria Fernández Puig

Debes amar la arcilla que va en tus manos
Debes amar su arena hasta la locura...

(Silvio Rodríguez)

La intención del presente escrito es mostrar una emoción que de suyo tiende a la ocultación: la vergüenza, y ello para poder cuestionarnos hasta que punto puede estar presente en nuestra realidad social.

Desde la práctica psicoterapéutica se constata un cambio en el tipo de sufrimiento humano. En las últimas décadas los sujetos que acudían a consulta sufrían por conflictos internos e inhibiciones que impedían a la persona ser y actuar como quería; en la actualidad el malestar viene expresado por una sensación de vacío interno, de frustración profunda, de incapacidad para sentir. También desde el campo de la sociología, autores como Giddens afirman que las condiciones sociales y culturales colocan en primer plano los mecanismos de la vergüenza y no los clásicos de la culpa, sobre todo por los problemas de identidad propios de la posmodernidad.

Iniciamos el recorrido del texto con una reflexión sobre la vergüenza interna, sus formas y las respuestas que el sujeto puede dar frente a ella. En segundo lugar se estudian las diferencias entre la vergüenza y la culpa, y, a continuación, su relación con nuestra cultura. Por último rescatamos la vergüenza como emoción sana y creadora.

De forma voluntaria se omite toda referencia a las llamadas culturas de la vergüenza, de la consciencia y de la culpa.

1. La vergüenza frente a uno mismo

Tradicionalmente se ha considerado la vergüenza como la emoción social por excelencia. Sus expresiones son el rubor, bajar o evitar la mirada, la ocultación del rostro, la timidez, el apocamiento y/o alguna forma de contracción física, acompañadas de torpeza y confusión. Es una emoción que aparece cuando nos ven, o pueden vernos, haciendo algo que consideramos que daña nuestra apariencia. Algo de lo que somos se muestra y no lo consideramos favorecedor para la imagen que construimos ante los otros. La vergüenza se muestra en un doloroso intento de esconderse, de desvanecerse, de desaparecer de la faz de la tierra.

El carácter público de la vergüenza es aquel que hace imprescindible la presencia de unos ojos que observen. Se siente vergüenza frente a la mirada del otro que deja al descubierto... La falta descubierta puede ser periférica en relación a la propia valoración del sujeto. No sucede así cuando la vergüenza es vergüenza de uno consigo mismo. Ya

no es necesario el carácter público, la mirada de otro, sino que esta emoción se vive de forma privada e interna. Así entendida, la vergüenza es fundamentalmente un sentimiento de aversión hacia nosotros mismos, causada por la convicción de ser monstruosos, anormales, insuficientes, es decir, de ser inaceptables como seres humanos plenos. Esta emoción está arraigada en el sentido total del sí mismo. Nos sentimos indignos en la propia esencia. Supone la convicción de que con esa deficiencia no se pertenece verdaderamente a la empresa humana. A diferencia de la culpa, donde el sufrimiento está causado por una actuación equivocada, en la vergüenza se sufre el sentimiento de la propia inadecuación frente al otro: Uno mismo se siente alienado, tóxico, desagradable, sin las cualidades necesarias para ser amado, por ello se esconde, intentando disculparse por su mera existencia. Existe una fuerte relación entre la convicción de no ser suficientemente digno y el temor a no despertar amor.

¿De qué formas se manifiesta esta emoción tan corrosiva con uno mismo? Podríamos considerar tres formas de este malestar: por insignificancia, por fealdad y por incompetencia. En todos ellos subyace una percepción de falta de *valía propia*.

En tomo a los sentimientos de insignificancia podemos encontrar expresiones como «soy débil», «soy ridículo/a», «soy patético/a». Todas ellas implican la interiorización del juicio de otro que nos observa y que proclama la lastimosa naturaleza de uno mismo, una naturaleza que causa tristeza, pena, piedad o bien desdén y desprecio. Uno se siente humillado por ser como es. Desde este malestar consigo mismo, las necesidades de afecto, de dependencia con los otros se convierten, no en necesidades humanas y legítimas, sino en una muestra más, irrefutable, de las propias carencias y defectos. Por un lado aparece una necesidad imperiosa de ser merecedor, de ser reconocido como ser humano digno y suficiente, y por otro la convicción de la imposibilidad de llegar a serlo. Conduce a una búsqueda permanente de autovalía y aceptabilidad por parte de los otros, pero sobre todo, de uno mismo.

Otro tipo de sentimientos respecto de uno mismo son aquellos relacionados con la fealdad, ya sea física o psíquica. Considerar el propio cuerpo como imperfecto, carente de atractivo sexual o, simplemente, poco gracioso, lleva a rechazarlo y despreciarlo, en lugar de cuidarlo, y, por supuesto, a ocultarlo. Supone, también, la imposibilidad de ser un satisfactorio objeto de deseo. No sólo se es indigno de amor, sino, que en el caso de serlo, nunca se será de forma satisfactoria. La fealdad psíquica es la consideración negativa de la forma de ser y de relacionarse. Quizás la persona se avergüenza del tono de su voz o de la brusquedad de sus expresiones, pues considera que no son agradables, adecuados, o interesantes. Los propios sentimientos se pueden calificar de agresivos, ruines, o cobardes. También el sentimiento de ser diferente genera el temor a la burla y al rechazo. Todo ello lleva de nuevo a ocultarse, a esconder la realidad emocional. En este grupo de manifestaciones predomina una percepción de carencia de atractivo, de aquello que hace que seamos deseables a los demás.

Por último están todas aquellas manifestaciones de vergüenza por incompetencia: «Soy un perdedor», «nunca conseguiré nada», «no valgo», «soy torpe», «no sé desenvolverme», entre otros. Implica la interiorización de unos ideales no logrados. Para ocultar esta incompetencia básica, la persona se esfuerza y fuerza a lograr aquello que considera demostrará su competencia, aquello que debe ser. Sin embargo, difícilmente

logrará evitar la sensación de fallo, de fracaso, la sensación de que «hay algo en mí que está mal»: «No hago lo suficiente», «no siento lo suficiente», «no sé lo suficiente» o «no soy lo suficiente». Por todo ello siempre se precisa más y más y con más urgencia.

La incompetencia por la que sufren en su mayoría los hombres está relacionada con los logros profesionales o económicos. Las mujeres sufren más la imposibilidad de establecer lazos afectivos satisfactorios, sinceros y de cuidado, lo que explica la presencia mayoritaria de la mujer en los espacios de autoconocimiento emocional.

En resumen, las personas con tendencia a la vergüenza se refieren a sí mismas utilizando términos descalificadores y autoacusadores. Debilidad, incompetencia, inadecuación, tontería, estupidez, torpeza, insuficiencia, fealdad son formas de definirse, considerando estas características como hechos, como realidad que se impone, y no como fruto de juicios probablemente aprendidos del exterior, pero en todo caso revalidados por uno mismo. Existe un ideal desmedidamente alto que alcanzan todos aquellos que son dignos de respeto pero que resulta inalcanzable para uno mismo.

Los sentimientos de vergüenza interna son muy dolorosos. Por ello se suelen experimentar de forma confusa, difusa. El sujeto escapa a la percepción de ésta mediante maniobras automáticas para impedir quedar expuesto ante sí mismo, y ante los otros. Algunas formas de evitarla son la racionalización, la prepotencia, la rigidez, el aislamiento, el mutismo.

2. Vergüenza y narcisismo

La personalidad narcisista se puede entender como fruto de una intensa aversión por uno mismo. El sujeto narcisista se confunde con un yo ideal como defensa contra una realidad intolerable: la percepción de uno mismo. Su actividad se centra en lograr poder, desempeño y productividad, pero ello a costa de negar sus propios sentimientos. De ahí el bloqueo emocional, la ausencia de respuesta afectiva y la imposibilidad de considerar a los otros como seres humanos. La imagen narcisista se desarrolla como compensación respecto de esta percepción inaceptable de uno mismo, es decir, de un sentido del yo inadecuado e ineficaz. El narcisista se esfuerza por ser mejor de lo que es, por ser especial, por lograr ocupar el lugar del ideal. Sin embargo, no desea enfrentarse a lo doloroso de su realidad interna; la angustia que ésta le causa le impide intentar modificar la percepción de sí mismo. Prefiere renunciar a la expresión de los sentimientos reprimidos y negados. La imagen narcisista de sí mismo le permite lograr una relación cómoda con los demás, a los que seduce y controla, sin sentir afectos reales por ellos, al igual que tampoco los tiene consigo mismo. En el origen de esta personalidad hay una situación de humillación profunda, de fuerte golpe a la autoestima. La cultura occidental fomenta el narcisismo al considerar como principal elemento la adquisición de poder. El poder es el antídoto ideal para el sentimiento de inadecuación e insensibilidad. Se sustituye, así, un yo inaceptable por una fachada aceptable y admirada. En la expresión facial puede vislumbrarse una rigidez tipo máscara, ya sea detrás de la sonrisa o de la mirada: es el efecto de negar los sentimientos para adoptar una imagen.

3. Vergüenza y autoagresión

Fruto del sentimiento de vergüenza es una inhibición de la agresividad necesaria en el ser humano para poder desarrollarse y ocupar el lugar que le corresponde. Debido a la baja autoestima la persona dominada por la vergüenza no se considera digna de ser y la agresividad que debería utilizar para superar la ansiedad de enfrentarse y competir se vuelve sobre ella misma: su aversión hacia sí misma le llevan a conductas autoagresivas. Es el sentimiento que surge al estar convencidos de que hay algo en uno mismo que es inferior, imperfecto, débil o sucio, por lo que tendrá que soportar la carga de un interminable escondimiento y ocultación. La convicción de no poder ser digna de amor lleva a la persona a un sentimiento de desesperación que puede llegar a ser fuerza motivadora de suicidio.

La desesperación radica en la certeza del dolor. Así conductas adictivas como el alcoholismo o la drogadicción provienen del intento de librarse de sentimientos de aflicción y frustración intolerables. El alivio es momentáneo, y por ello se repite la conducta. La única salida real de este malestar anclado en uno mismo parece ser la propia muerte. El sufrimiento proviene de conflictos emocionales no resueltos que se han ocultado incluso a uno mismo, y que a pesar de todo amenazan con manifestarse. El malestar no está provocado por el trabajo o por el hogar, sino que se trata de una tensión interna, por lo que es en el tiempo libre cuando más se siente su amenaza. Así se producen conductas de evasión. La adicción al trabajo, al deporte, al juego, al sexo, y otras son adicciones no por sí mismas, sino por el uso que de ellas hace el sujeto: son una forma de mantener callada una profunda disconformidad con uno mismo. Las drogas son otro tipo de adicción. El sujeto busca en ellas un escape a la intolerable sensación de vacío y aburrimiento en su vida. Detenerse, respirar, relajarse o vaciarse supone el peligro de verse, de sentirse y por lo tanto de encontrarse con esos secretos malolientes que guarda escondidos. Está condenado a huir de su propia realidad interna. La vida sin sentimiento no tiene sentido. Para evitarla utilizamos todas las vías posibles de escape hacia un mundo de fantasía y de animación.

4. Vergüenza y culpa

Ambas son emociones producidas por una valoración negativa frente a uno mismo. Sin embargo el grado en que una y otra afectan a la percepción de uno mismo es muy diferente. La culpa es el sentimiento que acompaña a la experiencia de hacer mal, de herir a otro o a sí mismo. Es fruto de la transgresión y quebrantamiento de unos códigos. La culpa conduce al castigo, y puede ser un castigo autoimpuesto. Para sanarse requiere del sentimiento de arrepentimiento, de la reparación del daño y del perdón. En cambio, la vergüenza se produce cuando no se alcanza un ideal, una meta. Afecta a la naturaleza y a la existencia básica de la persona, pues es el sentimiento de no ser suficiente en la totalidad de sí mismo. Liberarse de la vergüenza es difícil, puesto que el perdón o la reparación no son posibles, no logran hacerle sentir a uno suficientemente apto y digno de ser amado. La sanción por la vergüenza es el abandono, el aislamiento.

Mientras que la culpa puede afectar a varios aspectos de la identidad, pero su acento recae sobre elementos parciales de la conducta, la vergüenza afecta de manera directa a la identidad, pues está en relación directa con la integridad del yo y depende de sentimientos de insuficiencia personal. Según la define Giddens, la vergüenza «es en esencia angustia referida a la adecuación de la crónica por la que el sujeto mantiene una biografía coherente», es decir, angustia frente al hecho de verse definido en su propia biografía, sin disponer de medios para afrontar las presiones que la vida conlleva.

Otro aspecto importante en cuanto a la diferencia entre culpa y vergüenza es el marco de referencia. En el caso de la culpa, el marco son los códigos morales que el sujeto considera válidos para sí. Este marco es normativo, pues establece qué conductas son aceptables y cuáles no lo son. En la vergüenza, el marco de referencia es una imagen ideal, lo que el sujeto considera que es propio del ser humano. Otros lo son, pero no uno mismo. Hay un desajuste entre lo ideal y la propia realidad interna. La vergüenza es el sentimiento de aversión hacia uno mismo por no alcanzar este ideal.

5. Origen de la vergüenza

Es poco lo que habla el psicoanálisis sobre la vergüenza. Sin embargo existe un cierto acuerdo en localizar la génesis de la vergüenza en una edad previa a la memoria clara, en los primeros esfuerzos y experiencias interpersonales del niño/a. El sí mismo, entendido como el sistema de contactos entre el organismo y el ambiente, se desarrolla en el contacto entre los miembros del sistema familiar. La familia, o la comunidad de sentido donde crece el sujeto, transmite a éste las expectativas culturales, religiosas y familiares, es decir, cómo actuar, cómo pensar, hablar, cuidarse y demás. Pero también le señala qué sentimientos son bienvenidos y cuáles son incorrectos. Este proceso de transmisión cultural puede hacerse con un mensaje de aceptación por la persona en su integridad, o bien puede suponer un rechazo a su forma de ser. Es la experiencia subjetiva de este rechazo la que deja al niño con una reacción negativa frente a sí mismo. Se crea un desconcierto frente a las reacciones negativas de los otros, que el niño no comprende y traduce como «debe haber algo en mí que está mal», «soy malo, puesto que no recibo aceptación». Esto sucede de forma muy sutil, se filtra casi por ósmosis. De allí arranca la propia percepción de uno mismo como ser deficiente, inhumano, indigno por ello de amor. El ideal que constituye en las personas orgullosas de sí mismas el canal de aspiraciones positivas en función de las cuales se elabora la crónica de la identidad del yo y sólo entra en conflictos parciales con las imperfecciones y limitaciones de uno. Para la persona con tendencia a la vergüenza este ideal es mortífero porque le niega el acceso a su dignidad. Es un ideal rígido y exigente que le impide amarse, cuidarse, protegerse y crear su propia biografía. Es el instigador de fuertes sentimientos de inferioridad e insuficiencia. Al mantener este ideal de lo que deberían ser y sentirse obligadas a identificarse con él, consideran la experiencia real propia como algo despreciable. De allí la excesiva preocupación por uno mismo, que no es amor, sino odio y resentimiento hacia lo que de forma natural sienten que son. Se anteponen unas necesidades que no son las propias.

6. Vergüenza y cultura

En esta época somos muchos los que gozamos de un abanico amplio de posibilidades sobre las que ir construyendo nuestra biografía. A diferencia de culturas tradicionales, en las que la identidad del sujeto venía determinada por su condiciones de nacimiento, en la actualidad estamos menos coaccionados por reglas y presiones homogeneizantes, por códigos morales rígidos, o por estilos de vida prefijados. Podemos ejercitar libremente la capacidad de elegir sobre amplios aspectos de nuestra vida con opciones válidas y legítimas. Los límites y las dificultades son sutiles y difíciles de definir en lo que se viene llamando la «jaula de goma». El mensaje que se transmite fácilmente parece que sea: «podemos ser lo que queramos». Y de hecho, somos responsables de lo que somos, sin embargo, la otra cara de la moneda es «Si no soy lo que quiero, o si no logro lo que deseo, es porque algo está mal en mí». Y aquí puede apuntalarse una sensación de vergüenza. Bajo esta sensación cualquier situación de frustración la vive el sujeto como una confirmación de su convicción «no soy suficiente», «yo no tengo derecho». La negación de lo que quiere o necesita la interpreta rápidamente como un rechazo a la totalidad de su ser: «no tienes futuro», «no lograrás nada», «no eres nadie». Esa distorsión hace de cualquier experiencia que para otra persona no tendría ninguna importancia una experiencia de amenaza mortal, de condena. Por ello la ocultación de esta realidad subjetiva es imperiosa. Exige defenderse de ella.

La vergüenza está relacionada con la percepción de un acceso imposible al placer. Para los que responden al ideal, la vida está llena de compensaciones y situaciones de éxito. Para los que se sienten malhechos la vida es semejante a una condena. La búsqueda se inicia y se abandona continuamente puesto que el ideal es inalcanzable. A pesar de que la cultura nos ofrece muchas posibilidades, casi ilimitadas, parece que sólo aquello que lleve a una sensación de bienestar interno puede consolar la condición humana.

7. La transformación de la vergüenza

Hasta aquí la presentación y las formas de vivir la vergüenza profunda. Aunque sólo sea por llegar a un final feliz tenemos que añadir el valor de la vergüenza y como reconducirla para hacer de ella una emoción constructiva, una emoción capaz de guiarnos en la jungla de la vida.

De vergüenza se sana atreviéndose a mostrar. Quizás el primer obstáculo sea el hecho de que la vergüenza provoca vergüenza. A más aislamiento y ocultación, más necesidad de aislarse y ocultarse. Enfrentar la vergüenza mortífera implica, como todo crecimiento, valor y riesgo, el de dejar al descubierto, ante los ojos de uno mismo, el cúmulo de sentimientos desagradables que encierra: odio, rechazo, desprecio, inseguridades, con todo el dolor, miedo, rabia e ira que van a acompañarlos. Cognitivamente supone reconocer, concretar y señalar aquellos ideales que nos hacen sentir imperfectos e inadecuados. A partir de allí, y sabiendo que no son más que juicios negativos interiorizados, asumir la responsabilidad de que hoy por hoy, son nuestros, son producto de nuestra propia creación. Esto quiere decir recuperar el control personal: dejamos de optar por despreciamos después de comprender que somos responsables de

ello. Esto implica detenerse, respirar, cesar en la huída y sentir. Es el conocido «acceptate a ti mismo», idea guía en los libros de autoayuda: perdónate, permítete sentir digno, aprende a decir no a las presiones del entorno, cuídate y escucha tus sensaciones... difícil de conseguir, pues supone renunciar a ser ese ideal, hasta ahora inalcanzable, pero que parece tan necesario para llevar una vida digna. No es fácil y se necesita ayuda, tiempo y voluntad. En términos lacanianos es la aceptación de la Ley, la aceptación de la castración. Intentar vivir como si estuviéramos completos no sólo es ser sujetos de y estar sujetos a una farsa, sino que además es negar el límite de nuestra condición, lo estructural de la falta que nos constituye, es decir, lo propiamente humano.

La vergüenza como emoción es necesaria. Creo que podríamos considerarla como portadora de un código estético. Frente al código moral al que se refiere la culpa, la vergüenza es mucho más sutil, se refiere a formas, tonos, ritmos... aquellos que observamos y reconocemos como transmisores de dignidad: Cabeza alta, corazón limpio, mirada tierna, sentido del humor... No es rendirse a la imperfección, caer en la autocompasión. Es más bien tener el valor de asumir la forma peculiar en su belleza propia, y dejar que flores diferentes crezcan a los lados. Adaptarse es algo muy diferente de adecuarse, disfrazarse o camuflarse. Quizás de eso hable la ética de la autenticidad.

BIBLIOGRAFIA DE REFERENCIA:

- A. MORRISON, *La cultura de la vergüenza. Anatomía de un sentimiento ambigüo*. Ed. Paidós. 1997
A. GIDDENS, *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Ed. Península. 1995.
A. LOEWEN, *Narcisismo o la negación de nuestro verdadero ser*. Ed. Pax México. 1987.
G. YONTEFF, *Proceso y diálogo en psicoterapia gestáltica*. Ed. Cuatro Vientos. 1995.

Victoria Fernández Puig
Equipo de Asesoramiento
Y Orientación Psicopedagógica
de Mataró. Barcelona
e-mail: vfeman3@pie.xtec.es