

## Analisis del sentimiento mas incomodo.

Mundos de la vergüenza.

La vergüenza "infecta nuestras vidas" y, bajo su peso, "nos sentimos tan expuestos al escrutinio crítico de nuestra desesperada miseria que queremos que la tierra nos trague".



Por Donna M. Orange \* Fuente: Página 12

"¡Mira! Estos diabólicos rasgos grabados en la oscuridad, el labio retorcido del desdén, la burla

de este ojo vivo, el dedo

que señala, tocando el lugar

doloroso en tu corazón."

Nathaniel Hawthorne

"No me preocupa que me

comparen con una rata, siempre que esta rata particular sea

necesitada por ti, y sea útil

para el mundo, y sea mantenida en esta posición,

y reciba su recompensa."

Fedor Dostoievsky

La vergüenza infecta nuestras vidas de manera insidiosa e inconsciente. He aquí la definición de M. Lansky, que incluye una distinción muy útil entre vergüenza y culpa: "La vergüenza es acerca del self (el sí mismo). Se refiere no simplemente a un tipo de afecto, sino a un sistema emocional complejo que regula el vínculo social: lo que uno es ante sí mismo y ante los otros; el estatus de uno mismo: el ser o no querible, sentirse aceptado o en inminente rechazo, ante el ojo del otro o ante el ojo autoevaluador del sí mismo. Esta relación esencial con el self contrasta con el terreno de la culpa, que no se refiere al self, a lo que uno es, sino a lo que uno hace" ("Shame and Suicide in Sophocles Ajax". Psychoanalytic Quarterly 65).

Ikonen, Rechartd y Rechartd ven la vergüenza como una experiencia intersubjetiva: "La vergüenza es una reacción a la ausencia de una reciprocidad aprobadora". Lansky describe el espectro o abanico de la vergüenza que "surge de una amplia variedad de disposiciones psicopatológicas y de experiencias humanas en las que hay una conciencia de fallo en la satisfacción de estándares e ideales: quedar en evidencia como inadecuado o insuficiente; en estatus de inferioridad, imaginada o real; y desde la conciencia de que uno mismo es sucio, inadecuado, necesitado, vacío, dependiente, rabioso, decepcionante, tímido, miedoso social o inepto, propenso a la humillación. El espectro de las emociones relacionadas con la vergüenza incluye, además de la vergüenza misma, la sensación de embarazo, la humillación (experiencia de vergüenza causada deliberadamente por el otro), el plegamiento, la timidez y el miedo social; también incluye defensas contra la vergüenza (pudor), que es lo opuesto a 'sinvergüenza': modestia, humildad, y conceptos parecidos. Además, la vergüenza opera en forma latente detrás de otros fenómenos afectivos: venganza, envidia, resentimiento y otras formas de rabia; todas ellas pueden ser instigadas por una experiencia de vergüenza que generó una comparación, la cual permanece bypaseada o no reconocida. La vergüenza es también un acompañamiento inevitable de todas aquellas situaciones en las que uno queda expuesto (o bajo la amenaza de quedar expuesto) a una interrupción de la cohesión de la personalidad, o fragmentado o disociado o desorganizado, o presa de ataques de pánico" ("The origin of shame and its vicissitudes." Scandanavian Psychoanalytic Review, 1993).

En el campo intersubjetivo de la vergüenza, sentimos que somos deficientes en comparación con otros -la envidia está más relacionada con la vergüenza que con la agresividad-; sentimos que tenemos fallos ante nuestros ojos y de los otros; nos sentimos tan expuestos al escrutinio crítico de nuestra desesperada miseria que queremos que la tierra nos trague y volvemos invisibles. Desde nuestro espantoso infierno, nos sentimos como las sombras cuando eran miradas intensamente por Dante, a quien Alessio Inteminei le reprochaba: "¿Por qué estás tan deseoso de mirarme cuando todos estos están igual de sucios?". Dante a su vez se siente avergonzado ante Virgilio, que ha visto sus "ojos borrachos"

Martha Nussbaum (Hiding from Humanity: Disgust, Shame and the Law, Princeton University Press, 2004) argumenta que la vergüenza se origina a partir de la conciencia de la vulnerabilidad de uno en presencia de los otros. Aunque la capacidad de sentir vergüenza puede tener importantes ventajas sociales, según Nussbaum, el daño generado por el avergonzarse hace que sea inmoral utilizarla como castigo. La ansiedad con relación a la vergüenza crea unos sistemas sociales que valoran la fuerza por encima de la vulnerabilidad, animando en especial a los hombres a adoptar para ellos mismos un rígido ideal de independencia y de invulnerabilidad.

El filósofo moral británico Bernard Williams (Shame and Necessity, University of California Press, 1993) ha capturado una parte importante de la experiencia fenomenológica de vergüenza y de su imbricación relacional: "En la experiencia de vergüenza, el entero ser de uno mismo parece disminuido. En mi experiencia de la vergüenza, el otro ve todo lo mío y a través mío, incluso si la ocasión de vergüenza se da en mi superficie (por ejemplo en mi apariencia); y en la expresión de la vergüenza, en general, así como de la forma particular de vergüenza que constituye la sensación de embarazo, no hay sólo el deseo de esconder o de esconder mi cara, sino el deseo de desaparecer, de no estar ahí. No es sólo el deseo, como se suele decir, de que te trague la tierra, sino más bien el deseo de que el espacio ocupado por mí se quede instantáneamente vacío".

Considérese la situación de una mujer cuyo marido o pareja sentimental ha continuado su relación con su anterior pareja pero está avergonzada de decirlo. Para salvaguardar su sentido de vínculo entre ellos, ella ha necesitado crear las afirmaciones de él de que su anterior relación está terminada. Así ella podría conservarlo y conseguir que la quiera tal como necesita desesperadamente, una desesperación que está generada por sus vergonzosas creencias de que ella es totalmente inquerible. Ambos viven, cada uno y juntos, en un mundo de vergüenza, configurado intersubjetivamente y regulado mutuamente, con raíces en contextos relacionales anteriores. Cuando la evidencia de la duplicidad de él la confunde, entonces empieza a tener preocupaciones suicidas. Siente una intensa necesidad de desaparecer, siente que su autoescrutinio y el supuesto desprecio de los demás es algo insoportable. Podemos entender esto como su rabia contra sí misma por dejarse engañar, contra él por utilizarla, pero también como el deseo de, parafraseando a Williams, "que el espacio relacional que ocupo quede vacío". Ella no tolera que nadie la mire, se siente tan degradada. Y, desafortunadamente para el curso de su vida, su miedo a este sentimiento hace que ella no pueda enfrentar claramente su situación.

O considérese la historia, tomada del New York Times (1º de agosto de 2004), de Oingming, un campesino chino de una familia pobre y resignada: "Oingming quería asistir a un colegio. Pero para conseguir esto debía hacer el examen anual de entrada al colegio. Una húmeda mañana, tres días antes del examen, el profesor de Oingming repitió el discurso: tenía que pagar los últimos 80 dólares de honorarios o no se le permitiría examinarse. Oingming estaba de pie ante sus compañeros de clase, su vergüenza sobrepasada por la rabia. 'No tengo el dinero', dijo lentamente, según varios profesores que describieron los acontecimientos de aquella mañana. Pero ni su profesor ni el sistema se alteraron. Pocas horas después, Oingming, de 18 años, se tiró bajo un tren".

Aquí podemos ver que la vergüenza no es ni afecto ni cognición. No pertenece primaria o exclusivamente a Oingming. Más bien, un emergente proceso de vergüenza invadía un mundo experiencial entero. El mundo cargado de vergüenza de Oingming incluía a su familia, su escuela, su cultura cambiante y tradicional, sus esperanzas y posibilidades, su rabia y desesperación. Tal como sugiere Williams, no podía vivir más en ese mundo de rabia y de vergüenza, o no podía permitir que este mundo viviera en él. Oingming necesitaba un mundo en el que se sintiera incluido. Al estar ausente un testigo compasivo (si se cuenta con un

testigo, lo insoportable se hace soportable y lo escandaloso menos humillante), el sistema de vergüenza lo destruyó.

Este ejemplo nos conduce a la relación entre humillación y vergüenza. Algunos ven la humillación como una forma de vergüenza. En palabras de Morrison ("Working with shame in psychoanalytic treatment", Journal of the American Psychoanalytic Association, 1984), "la humillación representa la fuerte experiencia de vergüenza que refleja un avergonzamiento externo por un otro significativo". Yo preferiría considerar la humillación como un proceso intersubjetivo que a menudo está presente en la creación de mundos de vergüenza. Por supuesto, hay diversas formas de humillación, que van desde los padres avergonzantes, las interacciones entre niños (incluyendo replegamiento y silencio), pasando por el amedrentamiento, hasta llegar a la violación y a la tortura. Cada una de estas situaciones establece un sistema avergonzador, en el que el dominador trata de superar la vergüenza (que Morrison llamó "la otra cara del narcisismo") mediante la humillación del otro.

Otro aspecto de la vergüenza que hace aconsejable considerarla en términos de sistemas, más que como un afecto en un individuo, es su cualidad penetrante. En las evocativas palabras de Morrison "la vergüenza se instala como una densa niebla, oscureciendo cualquier otra cosa, imponiendo su impresión amorfa e insustancial. Se hace imposible establecer caminos u orientarse uno mismo hacia relaciones con un paisaje más amplio". Como una mala hierba invasiva o como un virus en la computadora, la vergüenza tiende a insinuarse en nuestra vida entera, en nuestro total mundo experiencial, y a estropearlo todo. No es que yo simplemente no conseguí acabar el maratón, sino que soy un completo fracaso. No es que yo retraumatizara a mi paciente sin darme cuenta: yo soy un fracaso como analista, y por tanto como ser humano. No sólo me quejaba de mis pies doloridos; yo simplemente soy una persona egoísta. Esta cualidad invasiva de la vergüenza sugiere sus orígenes en la familia, donde mi mundo de experiencias se fue organizando alrededor de un sentimiento de mí mismo como sin valor, buena para nada y egoísta. Esta historia no sólo falla en suministrarme las capacidades autorreguladoras que se necesitan para enfrentar la humillación, sino que además inhibe activamente el desarrollo de la capacidad de tomar otra perspectiva de mí misma. Lo peor de todo es que no hay esperanza de escapar del encierro en este mundo si no es a través del encuentro con otro, con quien tengo que entrar de nuevo en el mundo de la vergüenza.

\* Extractado del trabajo "¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración", presentado en el Simposium Internacional sobre Vergüenza (Roma, febrero de 2005) y publicado en la revista electrónica *Aperturas psicoanalíticas*.