

LA VERGÜENZA

Se suele creer que la vergüenza tiene que ver con situaciones actuales y está relacionada con el juicio que los demás hacen sobre nosotros, pero en realidad la vergüenza hunde sus raíces en la infancia y *“le ocurre a uno... con uno mismo”*. Es un sentimiento individual, primario e inconsciente.

Para Andrew P. Morrison: “la vergüenza es fundamentalmente un sentimiento de aversión hacia nosotros mismos, una visión odiosa de nosotros mismos a través de nuestros propios ojos...”

Se puede sentir vergüenza por algo tan primario como la propia existencia, por no haber podido alcanzar determinados deseos tempranos y por el agravio comparativo al no haberse sentido con la suficiente madurez física y psíquica para acometer esos retos.

La vergüenza es un sentimiento que no evoluciona y que suele estar oculta y activa detrás de *la ira, la desesperanza, la depresión, la negación y/o la superioridad grandilocuente*.

La persona se suele quejar, preguntarse por sus fracasos e incompetencias intelectuales, afectivas e instrumentales. Se suele mostrar deprimida y abunda en descripciones negativas acerca de sí misma. A veces hay un sentimiento de “indefensión” que hace que predomine la sensación de posibilidad de fracaso en la vida y ello hace que experimente una sensación de incompetencia vergonzante.

Este sentimiento de indefensión proviene de la infancia, cuando el niño se ve expuesto a frustraciones traumáticas que le conducen a procesos o vivencias extremadamente vergonzantes que le dejan como secuela un descreimiento, una desesperanza y un retraimiento de la personalidad, o por el contrario, como sobre compensación un desenfreno, una desaprensión por la vida o una grandiosidad exhibicionista desvergonzada y que, sin embargo, tienen a la vergüenza como sustrato o condición inconsciente.

Por otro lado, el gesto típico de llevarnos las manos a la cara y/o taparnos los ojos en situaciones que nos avergüenzan demuestra nuestro rechazo a vernos involucrados en situaciones en las que quedamos expuestos ante ciertas pautas culturales o ante nuestros fracasos.

A la vergüenza se suele unir la culpa. La misma contradicción que le corresponde a la culpa, esto es, la de un sentimiento que no es sentido, le corresponde, también, a la vergüenza. Ambos sentimientos inconscientes se expresan por sus sustitutos o retoños, capaces de consciencia, y que conllevan cierta mortificación o desdicha. *Alguien dijo alguna vez que nos sentimos culpables por haber obrado mal y nos sentimos avergonzados por la esencia misma de nuestro ser.*

La vergüenza está relacionada con nuestro narcisismo, con la imagen ideal que tenemos de nosotros mismos, al no alcanzar ese ideal sentimos una vergüenza inconsciente que se

manifiesta a través de una serie de sentimientos mortificantes como pueden ser el enojo, el silencio excesivo, la inhibición, hasta el enrojecimiento de la piel de la cara y / o en los casos severos, la furia narcisista.

Mucho se ha dicho de la vergüenza como un algo *pasivo*. *Lo pasivo del vergonzoso lo lleva a callar y a aislarse*, por lo cual, cuando el elemento predominante de una personalidad es la vergüenza, la persona es bastante reacia a buscar ayuda para solucionar su problema y no es fácil ayudarla porque los sentimientos imperantes son la soledad, la desesperanza y la creencia de que nada se puede hacer.

Son personalidades que no han podido desarrollar suficientes recursos psicológicos maduros debido a situaciones vividas tempranamente de aflicción, conflicto o déficit. Para llevar a cabo esa maduración a posteriori necesitan atención profesional psicoanalítica, ya que como dijo Nietzsche, F.:

“La liberación es no sentirse ya nunca más avergonzado de uno mismo”