



INTERPSIQUIS

Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría,
Psicología y Salud Mental

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

PSYCHOSOMATIC OF SHAME . IT'S TREATMENT WITH ADVANCED AUTOGENICS METHODS

Luis Hernandez Herrero

luishhdm@gmail.com

Vergüenza, autogenics, psicoterapia secuencial integradora, emociones, sentimientos, psicoterapia, psicopatología, psicoterapia autógena

Shame, autogenics, integrative sequential psychotherapy, emotions, feelings, psychotherapy, psychosomatics, autogenic psychotherapy

Nota.- En este artículo, cuando utilizo el género masculino, como niño o vergonzoso, me refiero al término genérico inclusivo de ambos sexos.

RESUMEN

La vergüenza (V) podría definirse como el sentimiento de no estar a la altura marcada por la sociedad, seguido del impulso de ocultar su V y todo lo relacionado con ella.

La V puede estar circunscrita a una acción o situación determinadas (V Estado -VE-) o ir extendiéndose hasta llegar a afectar al núcleo del ser (V Rasgo -VR-). La VR puede definirse como el sentimiento, y la firme creencia, de ser alguien por debajo de las expectativas sociales respecto a él, con el impulso de ocultarse o/y pasar socialmente desapercibido.

La intensidad de la V marca el comportamiento de quien la sufre. La VE intensa provoca el impulso de desaparecer, con alto riesgo de suicidio. La VR intensa favorece la autoexclusión social, el ostracismo y múltiples efectos deletéreos a nivel psicológico, conductual y somático.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

El abordaje autógeno de la V se realiza en distintas etapas:

1. Fase 1 de la Psicoterapia Secuencial Integradora (de Rivera, 2010): "Centrarse y tomar posesión de la propia vida".
2. Autogenics somatosensorial, para iniciar el mantenimiento de la calma y la homeostasis psicósomática.
3. Autogenics para sentir el sentimiento, y así aprender a sentir la V sin actuarla, así como los múltiples sentimientos generalmente asociados, como ira, culpa, tristeza y anhelo.
4. Modificación autógena mediante fórmulas de refuerzo del yo.
5. Autogenics del mundo interno (abreacción autógena y análisis autógeno) para lograr una completa reconstrucción autógena y recuperar al paciente a la normalidad social. Simultáneamente a las citadas etapas, se trabaja con PSI en sus siete fases.

ABSTRACT

Shame (S) could be defined as the feeling of not being up to the standards set by society, followed by the impulse to hide his/her S and everything related to it.

The S can be circumscribed to a specific action or situation (State S -SS-) or extended until it affects the core of being (Trait S -TS-). TS can be defined as the feeling, and the firm believing, of being someone below social expectations regarding him, with the urge to hide or / and go socially unnoticed.

The intensity of S marks the behavior of the person who suffers it. Intense SS triggers the urge to disappear, with a high risk of suicide. Intense TS favors social self-exclusion, ostracism and multiple deleterious effects on all psychological, behavioral and somatic levels.

The autogenics approach to S is performed in different stages:

1. Phase 1 of Integrative Sequential Psychotherapy (ISP, de Rivera, 2010): "Focus and take possession of one's own life".
2. Somatosensory autogenics, to initiate the maintenance of calm and psychosomatic homeostasis.
3. Autogenic feeling meditation, and thus learn to feel the S without acting it, as well as the multiple feelings generally associated, such as anger, guilt, sadness and longing.
4. Autogenic modification through formulas to reinforce the self.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

5. Autogenics of the internal world (autogenic abreaction and autogenic analysis) to achieve a complete autogenous reconstruction and recover the patient to social normality.

Simultaneously with the aforementioned stages, work is carried out with ISP in its seven phases

CONCEPTO

La vergüenza (V) es, probablemente, el primer sentimiento desagradable asociado a la socialización y al paso a la segunda infancia. Uno de las características de dicha socialización es la tendencia del niño a ensayar diferentes estrategias para lograr la atención y el cariño de sus padres (o, en general, sus referentes sociales). Así, cuando el niño percibe que sus actos causan aprobación, se siente satisfecho y reforzado para crecer social y emocionalmente. Por el contrario, cuando, tras uno de esos ensayos, el niño no recibe la respuesta aprobatoria esperada se siente desconcertado y frustrado. Si, además, el niño llega a sentir que la causa de ese resultado insatisfactorio es no haber alcanzado las expectativas de su progenitor, entonces siente V.

Por lo tanto, la vergüenza podría definirse como "el sentimiento de no estar a la altura marcada por la sociedad".

La V simple siempre surge como reacción emocional a una acción o a una situación determinada, y entonces hablamos de vergüenza situacional o Vergüenza Estado (VE). Cuando la VE se sufre de manera repetitiva y en relación a situaciones diversas, puede ir progresivamente extendiéndose hasta llegar a afectar al núcleo del ser, y así convertirse en una vergüenza existencial o Vergüenza Rasgo (VR).

Cuando los sentimientos son primitivos, poco elaborados, hablamos de emociones, que se viven como reacción directa a la causa que las provocó, que se viven generalmente con mucha intensidad, sin participación de la mente racional y con el impulso incoercible de realizar una acción (etimológicamente, e-moción es *movimiento desde fuera*, cuando sentimos una emoción es como si algo externo controlara nuestros actos): Pues bien, la VE va seguida generalmente del impulso de evitación mientras que la VR suele dar lugar al impulso de ocultación.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

VERGÜENZA Y CULTURA

Hay sociedades en las que la V es un sentimiento habitual (por ejemplo la India). Los niños de estas culturas son aleccionados por sus padres desde muy pequeños para evitar hacer las cosas que causan V, incluso la sienten vicariamente V cuando su hijo realiza un acto que consideran vergonzante. En estas culturas, el niño aprende de sus padres qué actos deben motivar el sentimiento de V; también descubre cómo dejar de sentirla una vez abandonan la acción inaceptable; por último, aprende a evitar repetir dicha acción para no volver a sentir V por ella. Así, la V más frecuente de estas culturas es la VE, que sirve como sistema de control social para que los miembros de dicha sociedad se mantengan dentro del orden establecido.

Por su parte, en la sociedad española, occidental y católica, la V no está especialmente estigmatizada, sino que se tiene una relación ambivalente con ella. Aunque se la considera en cierto modo una virtud (y por eso se dice que es necesario tener un poco de V en la vida y se abomina de los sinvergüenzas) solo funciona como medio de rechazo social en casos extremos. La V no forma parte de la vida cotidiana y muchos niños y adultos viven sin apenas sentirla. En este marco, cuando en nuestra cultura un niño sufre VE, por un lado no tiene marcos de referencia culturales para aprender a manejar un sentimiento tan desagradable y, por otro, cuando los adultos ven al niño inhibido y atezado por el miedo al fracaso social, a menudo le dicen que es un niño muy bueno. Ambas circunstancias aumentan el riesgo de que la VE evolucione a VR.

INTENSIDAD DE LA V

La intensidad de la V marca el comportamiento de quien la sufre.

Aunque la VE parece en principio menos dañina, todo depende de su intensidad. Una VE muy intensa es el sentimiento de haber hecho algo muy por debajo de las expectativas sociales y, si quien la padece se ve descubierto o cree poder serlo, siente el impulso de desaparecer y el riesgo de suicidio es alto.

Por su parte, una VR muy intensa, es el sentimiento de ser alguien muy por debajo de las expectativas puestas sobre él, las cuales son asumidas como propias, así como la firme creencia de la imposibilidad de poder siquiera acercarse al cumplimiento de dichas expectativas. El riesgo mayor de quien la padece es la progresiva ruptura de vínculos sociales, la autoexclusión social y el ostracismo, asociado al sentimiento de aniquilación y múltiples efectos deletéreos a nivel psicológico, conductual y somático.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

AJUSTE A LA REALIDAD

La VE puede ser inapropiada cuando nos avergonzamos de cosas que no deberían producirnos ese sentimiento, o puede ser apropiada y fisiológica cuando sentirla es el resultado de haber realizado una acción merecedora de la repulsa social, y entonces es un buen sentimiento y es fisiológica.

LA VERGÜENZA COMO RASGO DE PERSONALIDAD (VR)

La VR puede definirse como "el sentimiento, y la firme creencia, de ser alguien por debajo de las expectativas sociales respecto a él, asociada siempre al impulso de ocultación".

El impulso de ocultación es la acción inherente a la V, que impele a quien lo sufre a ocultarse o/y pasar socialmente desapercibido (de la misma forma que el impulso de huida suele ser la acción inherente al miedo). Efectivamente, el niño avergonzado, carente aún de recursos para afrontar la ausencia de aprobación social esperada, pronto descubre que el sentimiento de V desaparece cuando los adultos dejan de prestarle atención. Este *descubrimiento* pronto se vuelve en su contra pues, al evitar enfrentarse a los -a su parecer- severos ojos de sus referentes sociales, poco a poco va aprendiendo todo tipo de estrategias para pasar desapercibido, como disimular, jugar a solas, no ofrecerse nunca como voluntario, no hablar en público, evitar destacar... El principal resultado es un retraso en la socialización y en la adquisición de las habilidades sociales correspondientes, lo que le dificulta aún más obtener la deseada aprobación por parte de sus padres/referentes, cerrando así el círculo vicioso de la V.

LA VR COMO TAPADERA DE SENTIMIENTOS DESAGRADABLES

Quien padece VR, puede padecer a su vez múltiples sentimientos asociados a ella, con la característica especial de que, tanto la V como esos otros sentimientos son ocultados, generalmente de manera inconsciente, así como el propio sentimiento de V. Algunos de los sentimientos frecuentes en la VR son:

- Frustración y rabia: relacionada con la cantidad de oportunidades de hacer cosas que se pierde al no atreverse a hacerlas en público.
- Culpa: en ellos es un sentimiento potente pero menos que el de la V, pues estas personas tienden a culpar y responsabilizar de sus problemas a aquellas personas en las que se fijan como modelo a seguir.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

- Perfeccionismo, determinado por la necesidad de obtener la aprobación de sus referentes; tan extremo que a menudo les impide terminar las cosas para así no tener que presentarlas al juicio social pues a idea de no lograr dicha perfección le atormenta tanto que suele abandonar los proyectos, o bien dejarlos para última hora cuando la presión provocada por la V de no llevarlo terminado le impulsan a una actividad febril.
- Dependencia emocional, sentimiento de inferioridad y falta de autoestima. La persona con VR tiene una personalidad marcada por la opinión sobre ella que tienen sus referentes. Cree ser una persona adaptable, porque pasa todo el tiempo pendiente de sus referentes sociales.
- Miedo, aunque su miedo principal es a ser descubiertos en su debilidad y su sentimiento de inferioridad. Se puede confundir este miedo con la fobia social.
- Ansiedad, generalmente reprimida, con alto riesgo de patologías psicosomáticas.
- Distimia, entendida como depresión crónica larvada, donde destacan la tristeza y la inhibición.

OTRAS CARACTERÍSTICAS

La persona con VR, suele:

- Procrastinar: todo el tiempo que deja de utilizar en avanzar hacia sus objetivos, lo transforma en un tiempo de hacer cualquier cosa que le distraiga de la angustia que le provoca el bloqueo mental. En ocasiones puede llegar al virtuosismo en actividades que no estaban entre sus objetivos principales.
- Tener una personalidad inmadura y débil, sin evolución emocional suficiente
- Ser con facilidad víctima de acoso psicológico.
- Tener mucha capacidad de esfuerzo, adquirida en sus intentos de lograr la aceptación social deseada.
- Tener mucha capacidad de observación, entrenada de tanto estar pendiente de la reacción de la sociedad a sus actos y su presencia.

PSICOSOMÁTICA DE LA VERGÜENZA

TRATAMIENTO CON MÉTODOS AUTÓGENOS AVANZADOS

ABORDAJE AUTÓGENO DE LA VR

La VR como uno de los sentimientos más difíciles de tratar.

Desde la psicoterapia autógena el tratamiento se realiza en distintas etapas:

-1. Fase 1 de la psicoterapia secuencial integradora (de Rivera, 2010): "Centrarse y tomar posesión de la propia vida". Esta etapa es crucial y puede ser muy larga, pues la persona afectada de V vive pendiente de las reacciones sociales a sus actos o/y a su ser, hasta el punto de tener dificultades para reconocer sus propios deseos y necesidades frente a su interpretación personal de lo que se espera de él. Quien sufre VR grave es su más implacable juez y vive en la creencia de ser indigno. En los casos más difíciles se cree asimismo incapaz de alcanzar la deseada dignidad sin una intervención externa que le cambie totalmente.

-2. Autogenics somatosensorial, para iniciar el mantenimiento de la calma y la homeostasis psicósomática.

-3. Autogenics para sentir el sentimiento, y así aprender a sentir la V sin actuarla, así como los múltiples sentimientos generalmente asociados, como ira, culpa, tristeza y anhelo.

-4. Modificación autógena mediante fórmulas de refuerzo del yo, tales como: "Ocupo mi lugar", "Yo soy yo" o "Voy de mi parte".

-5. Autogenics del mundo interno (abreacción autógena y análisis autógeno) para lograr una completa reconstrucción autógena y recuperar al paciente a la normalidad social.

Simultáneamente a las citadas etapas, se trabaja con psicoterapia secuencial integradora, en sus siete distintas fases, con especial hincapié en la citada primera y en la sexta ("Actuar, no reaccionar").