

**«¡Debería darte vergüenza!»  
La vergüenza: una construcción psico-social**

**«You should feel ashamed!»  
Shame: a psycho-social construction**

---

*Nora Pomeraniec*



NORA POMERANIEC  
Licenciada en Psicología  
Miembro habilitante de AUDEPP  
nora.pomer@gmail.com

Agradezco a mis colegas de AUDEPP: Adriana di Tomaso, Stella Büsch y Ana de la Peña, interlocutoras dispuestas y lúcidas, con quienes compartí en su momento\* mi interés por este tema.

---

\* Grupo autocordinado «Inter-visión clínica» (1998-2009).

## RESUMEN

¿Quién de nosotros no ha experimentado alguna vez vergüenza? Esta forma parte de nuestro paisaje cotidiano. ¿Quién podría decir que no ha sentido, al menos alguna vez, esa sensación mortificante de inseguridad, de inadecuación, de falla o carencia que provoca dolor y menoscaba nuestra autoestima? ¿Por qué entonces el «¡debería darte vergüenza!»? ¿Es «bueno» o es «malo» tener vergüenza? ¿Cómo surge y se desarrolla, dónde se abastece, cómo se alivia? Dicen que la vergüenza se instala en la brecha existente entre lo que soy o creo que soy y lo que quisiera ser o creo que debería ser (A. Morrison, 1997). ¿Debemos considerarlo, por tanto, solo un conflicto intrapsíquico? ¿Qué rol juegan en ella las expectativas socioculturales, el proyecto parental, los grupos de pares, la terapia misma? Estas y otras inquietudes surgidas a partir del trabajo clínico estimularon mi interés en la búsqueda de diferentes enfoques de la vergüenza y fueron el detonante del presente trabajo.

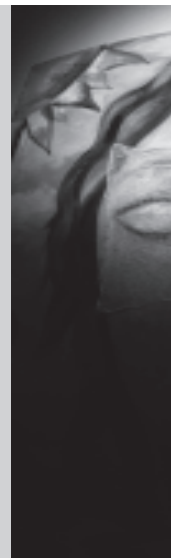
Palabras clave: Vergüenza, bochorno, humillación, vergüenza primitiva, vergüenza antinarcisista.

## ABSTRACT

All of us have at some point experienced shame. It's part of our everyday lives. Who hasn't even once felt that mortifying insecurity, inadequateness, the impression of failing, the sense of lacking that brings pain with it and negatively affects our self-esteem? Why, then, do we say: «You should feel ashamed!»? Is it «good» or «bad» to feel shame? How does shame originate and develop? What makes it stronger? How do you make it go away?

It's said that shame places itself in the gap between what I am, or what I believe that I am, and what I want to be or I think I should be (A. Morrison, 1997). Should we then consider it as a mere intrapsychic conflict? What role do social and cultural expectations play in shame? And the parents and peers? And what about the therapy itself? These and other uncertainties emerging from clinical work have kindled my interest in searching for different approaches to shame, and consequently made me produce this work.

Keywords: Shame, embarrassment, humiliation, primitive shame, antinarcissistic shame.



«El que esté libre de vergüenza que arroje la primera piedra»

### «Me muero de vergüenza». Características de la vergüenza

¿Quién de nosotros no ha experimentado alguna vez vergüenza? ¿Quién podría decir que no se ha sentido en algún momento invadido por esa penosa emoción que surge cuando nos sentimos inadecuados en algún aspecto?

Y es que la vergüenza constituye una amenaza constante que acecha en nuestra vida y que, al consumarse, da cuenta de nuestras inseguridades e insatisfacción, rebaja nuestra autoestima, nos provoca dolor y modifica nuestras conductas.

Tan generalizada es la vergüenza, que los psicoterapeutas psicoanalíticos la incluimos al enunciar la regla fundamental, previendo su aparición en el transcurso de la terapia y exhortamos a los pacientes a superarla, a dejarla de lado, evitando así que perturbe el relato o las asociaciones. No obstante, esta aparente importancia inicial no se ve refrendada a lo largo del proceso psicoterapéutico. La «naturalización» de la vergüenza nos lleva habitualmente a considerarla en la clínica solo un obstáculo a sortear, impidiendo profundizar así en su entidad patógena.

Tampoco dentro de la literatura psicoanalítica ha recibido la misma atención que otras emociones como la envidia o la culpa, aun cuando Heinz Kohut la colocara en el centro de su teoría.

La necesidad de «exhortar» al paciente a superar la vergüenza tiene que ver con una característica de esta: *la vergüenza se trata de ocultar*. La vergüenza genera inhibición, ocultamiento, silencio.

La reacción frente al hecho de sentir que se es incompetente, débil, carente en algún sentido o «diferente» consiste en ocultarse, en sustraerse a la mirada y reacción de quienes puedan advertir o descubrir nuestras fallas, evitando así ser observados y juzgados en esos aspectos «vergonzantes». Esconder, invisibilizarse, es una forma de no exponer una imagen de sí desvalorizada, es miedo a decepcionar y afrontar las posibles y temidas consecuencias: reprobación, rechazo, burla, hostigamiento, exclusión, persecución... Vergüenza y miedo parecerían tener una sólida conexión.

Quienes han trabajado con víctimas de violación, tortura o violencia doméstica saben de las dificultades para acceder a estas zonas de humillación. En otros casos, el silencio pasa por el temor a dañar a quienes amamos, al hacerlos partícipes de nuestro sufrimiento (muchos padres desconocen el hostigamiento al que son sometidos sus hijos por sus compañeros de clase).

Pero el silencio atraviesa no solo a quien padece la vergüenza, sino que además encuentra reciprocidad en la dificultad, en la incomodidad de los interlocutores en recibirla.

Tal vez uno de los motivos resida en el alto poder contaminante, expansivo de la vergüenza, recogido por la expresión «sentir vergüenza ajena», variable que incide en una suerte de acuerdo tácito: «mejor no toquemos el tema», una invitación a ignorar, a desviar la mirada, a «mirar hacia adelante».

*«La capacidad de decir la vergüenza no depende solamente de la capacidad de hablar; depende también de la necesidad de ser escuchado y entendido. Y para aceptar escuchar la vergüenza de otro, hay que poder entender el eco que despierta en uno mismo»*

De Gaulejac (2008: 184)

No solo escondemos el *motivo* de vergüenza: aquello que la provoca, nuestros «estigmas». También intentamos disimular el propio sentimiento, tratar de que no se note. Porque tener vergüenza... da vergüenza.

Es habitual experimentar la turbación y nerviosismo que acompañan la aparición de los signos que la delatan: el sentir que «nos ponemos colorados» (eritrofobia), el tartamudeo o el «quedar en blanco», el repliegue postural o la imposibilidad de sostener la mirada. Comportamientos típicos de la vergüenza.

Pero en ocasiones la vergüenza no tiene una expresión tan clara: *queda encubierta* bajo lo que se ha denominado «los velos de la vergüenza» (A. Morrison, 1997). Estos velos son diferentes presentaciones que se organizan a partir de ella, fachadas engañosas, tales como la envidia, la depresión, la ira, los celos, que acaparan la atención del terapeuta como núcleos problemáticos y en los cuales focaliza su labor, obturando la posibilidad de desentrañar la vergüenza que subyace a ellos y es su motor.

Detrás de la ira de la cónyuge enfrentada a una demanda de divorcio, que promete «no voy a parar hasta destruirlo», detrás de su exacerbada agresividad, quizás fuera posible rastrear y conectarla con la humillación intolerable ante esa vida paralela que «¡todos conocían menos yo!». De allí la importancia de dirigir nuestro foco atencional a esta compleja emoción.

## **Mi mirada. La mirada del otro *sobre* mí. La mirada del otro *en* mí**

Freud (1921: 67) decía que «en la vida anímica del individuo, el otro cuenta, con total regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo...», lo que hace que la psicología individual y la psicología social superpongan áreas y desdibujen límites. El fenómeno de la vergüenza no escapa a esta concepción relacional.

La autoimagen, el concepto de sí que cada uno porta, está afectado por lo que los demás esperan de mí, por la expectativa social y el proyecto parental: ingredientes foráneos que diluyen su ajenidad cuando pasan a entramar nuestra realidad superyoica. Lábil frontera entre el «adentro» y el «afuera».

¿Quién soy yo para mí y quién para los demás? (R. Velazco, 2005). Este interrogante encierra un par de datos importantes de la vergüenza: surge en presencia del *otro real o fantaseado* y se relaciona con *lo que soy*.

La vergüenza surge frente a la conciencia de vulnerabilidad que nos devuelve la mirada de los otros. Mirada y juicios ajenos que se presentifican, aun estando en soledad: «¡Si mis padres me vieran ahora!», «¿qué dirían mis colegas si se enteraran de que...?».

La vergüenza suele alojarse allí, en esa «cisura que separa aquello que soy o creo que soy, de lo que quisiera ser o creo que debería ser» (A. Morrison, 1997). Es una comparación entre representaciones. Y en esa comparación implícita es posible que la vergüenza me devuelva una imagen frágil, deficitaria, menos valiosa que la de los otros, imperfecta en relación con determinados ideales propuestos por mi grupo de pertenencia o de referencia, de los que me he apropiado y que sufro por no poder complimentar.

Cuando decimos que se relaciona con lo que soy, establecemos una diferencia con la culpa, con la que suele confundirse. Mientras que la culpa resulta de lo que hago o dejo de hacer, se vincula con una acción u omisión, la vergüenza involucra nuestro ser, de manera total o parcial (amplitud de la vergüenza).

Siento culpa por haber huido sin auxiliar a un accidentado, pero siento vergüenza por *ser* cobarde.

Esta diferencia, no siempre sencilla de determinar, incide también en las posibilidades reparatorias. Al relacionarse con una acción, la culpa ofrece más posibilidades de enmienda que la vergüenza, nos permite desprendernos de ella a través de diferentes acciones: de dis-culpa, confesión, arrepentimiento, trabajo social, prisión o pago de una multa. Pero: ¿cómo desprenderme de la vergüenza? ¿De lo que «soy»?

La vergüenza puede tener distinta *amplitud*: ser tan generalizada como para comprometer a todo nuestro ser, apoderarse de nuestra identidad total («no sirvo para nada», «soy un fracasado», «soy patético», «un *loser*», «nacé estrellado») o puede estar relacionada solo con algún aspecto puntual, con un rasgo perturbador. ¿Qué me avergüenza?

Los *motivos* de la vergüenza pueden ser múltiples y variados, tales como la falta de una destreza específica, una discapacidad, la pertenencia étnica o familiar, la apariencia física, una adicción, el nivel de educación, los orígenes... Y esos motivos, esas causas que desencadenan la vergüenza suelen ser vividos como una amenaza: la de poner en riesgo nuestras pertenencias familiares, laborales, grupales o sociales. «¿Cómo puedo presentar esta familia que tengo a mis futuros suegros?», «¿qué pasaría si digo en la entrevista laboral que sufro de epilepsia y puedo tener un ataque?», «¿con qué cara les cuento en casa que me despidieron?».

En ocasiones, la vergüenza se instala sin motivos reales que puedan correlacionarse con ella, producto de representaciones erróneas (tal el caso de la dismorfofobia).

Respecto a la *intensidad* de la vergüenza, esta puede llevarnos desde el ligero sonrojo y una cierta incomodidad hasta el deseo de desaparecer. «Me muero de vergüenza», «se me cae la cara de vergüenza», «tierra tragame» son expresiones populares que reflejan esas vivencias. Y que, en casos extremos, traspasan su carácter metafórico para convertirse en una respuesta suicida (en las culturas orientales aún hoy es considerada una forma honorable de escapar de algunas situaciones humillantes extremas).

### «Tierra tragame». Formas de vergüenza

Una forma de vergüenza leve suele ser el bochorno: el clásico «papelón». Requiere siempre la *presencia real* de un otro: si se me rompe el cierre del pantalón y estoy sola, no hablamos de bochorno, es un contratiempo. Si me sucede en el ómnibus o en el trabajo, con testigos, sí.

El bochorno es un episodio imprevisto, momentáneo, que no suele tener consecuencias a largo plazo ni relacionarse con valores éticos o morales, sino generalmente con una inadecuación social (acceso de estornudos en un concierto). Más relacionado con algo circunstancial que con algo esencial. Esto posibilita que muchas situaciones bochornosas puedan convertirse a corto plazo en anécdotas jocosas que banalizan el episodio. Circunstancia que depende también de la estructura de personalidad del protagonista y de su sensibilidad a la vergüenza.

Un lapsus verbal, que dentro del espacio psicoterapéutico es considerado una producción privilegiada del inconsciente, fuera de él puede convertirse en una situación bochornosa, que nos avergüenza (confundir nombres).

Interviene el factor sorpresa (resbalón) y no es provocado intencionalmente.

La intención de avergonzar es una característica que nos lleva al terreno de otra forma de vergüenza muy extendida actualmente en diferentes ámbitos: la humillación.

La humillación es una forma de vergüenza provocada, intencional. En la humillación siempre hay un autor, un perpetrador que pretende atacar lo que el otro *es*, menoscabar su dignidad, degradarlo con diferentes objetivos.

¿Qué intenciones persigue la humillación?

A lo largo de la historia, la humillación se ha usado como castigo formal e informal para marcar a una persona, a veces de por vida, con una «identidad manchada» (Goffman, 2003). Genera siempre una asimetría entre el humillador y el humillado.

La humillación se utiliza en diferentes ámbitos y con diferentes objetivos: en el familiar, con fines –supuestamente– educativos: «lo van a saber todos tus amigos, ¡meón!» amenazaba desencajado su padre a Tomás (11 años), frente a sus reiterados y rebeldes episodios de enuresis nocturna.

Otras veces se constituye en una forma concreta de castigo escolar, que hace hincapié en la exposición, apostando a su valor ejemplarizante y disuasivo (orejas de burro, hacer formar a un alumno de nivel superior con los de jardinera). Dentro del ambiente delictivo, la amenaza de revelar aspectos que podrían humillar a la víctima persigue fines extorsivos o chantajes.

El hecho de humillar marca una relación de poder: quienes denigran o atentan contra la dignidad del otro apuntan a generar una clara asimetría con relación a sus «víctimas». Esto les permite doblegarlos y así establecer y sostener una relación de indiscutido liderazgo (*bullying* en los adolescentes, prácticas de grupos xenófobos, rituales de «iniciación» en determinadas sectas, pandillas o instituciones totales). Actúa como mecanismo de control y demarcador de poder.

La humillación que convierte al otro en mi víctima y lo debilita funciona como defensa para el ofensor, dejando su propio frágil narcisismo a salvo de ser descubierto y examinado. Al damnificado lo excluye de las relaciones sociales, lo aísla y lesiona su dignidad. Si la persona posee un yo frágil, puede llegar a desmoronarse cuando es sometido a una humillación, aumenta su vivencia de soledad y marginación.



Los escraches, fórmula actualmente extendida de humillación, constituyen una variante de presión social y –a su vez– una sanción informal dirigida a afectar la dignidad de los damnificados. Intentan demoler la pretensión narcisista de invulnerabilidad de algunos poderosos.

Algo similar ocurre, a veces, con el llamado «periodismo de investigación» y el uso que hace de grabaciones y cámaras ocultas para denunciar conductas, dejando expuestos a los protagonistas de tales hechos directamente al juicio de la opinión pública.

La llamada «prensa amarilla», los programas «de chimentos», los paparazzi exponen permanentemente a gente famosa, políticos, actores, a estas situaciones de humillación. Así buscan y logran desmitificar la idea de perfección y mostrar sus flancos vulnerables y sus costados menos glamorosos.

En algunos programas de televisión, la exposición a situaciones humillantes se utiliza como entretenimiento: *bloopers*, cámaras sorpresa. Incluso la forma humillante con que los jurados descalifican a los concursantes de programas de competencias se ha vuelto habitual y un «atractivo» adicional.

No siempre la intención de humillar cumple su cometido, o sea: no siempre produce una vergüenza efectiva en el elegido, pero la intención existe. En algunas oportunidades, la ironía, la indiferencia o la respuesta agresiva son las formas defensivas que «elige» el atacado para encubrir el impacto vergonzante de la descalificación.

### **«Debería darte vergüenza». Vergüenza constructiva, moral o antinarcisista**

Pero entonces: ¿por qué surge el «debería darte vergüenza»? ¿Existe una vergüenza «positiva»? La vergüenza ¿es también necesaria, funcional o solo invalidante?

Si bien analizada desde la vivencia subjetiva, la vergüenza es esa emoción limitante y tóxica de la que hablamos, también es cierto que posee un aspecto trófico: es el que nos orienta hacia valores compartidos, hacia objetivos considerados valiosos y conductas aceptadas por la cultura que integro. Actúa como límite ético, como dique moral, como modulador de nuestras pulsiones. Es la vergüenza la que me impide, por ejemplo, convertirme en cómplice frente a una injusticia social o apropiarme de algo que no es mío.

La expresión «debería darte vergüenza» hace referencia a esa vergüenza moral y ética necesaria para la convivencia. Es la *Aidos* de los griegos. La que Aristóteles definía como «una especie de miedo a la deshonra» (en *De Azcárate*, P.).

Vergüenza que nos exige tomar en cuenta al otro, al conjunto de las normas, usos y costumbres que organizan la sociedad en que vivo. Es un agente de socialización y también un medio de control social.

La persona que siente esa vergüenza reconoce las demandas de los otros, sus necesidades y derechos y eso lo lleva al progresivo abandono de su narcisismo: es una vergüenza antinarcisista. Es la vergüenza que interpela al sujeto pidiéndole que se ubique, no solo con relación a sí mismo, sino en relación con los demás, con la comunidad (De Gaulejac, 2008).

## Cultura y vergüenza

La vergüenza se instala en la distancia que separa mi yo del ideal del yo. Pero sería una simplificación reducir la vergüenza a un conflicto intrapsíquico, relacionándola solo con un ideal del yo inalcanzado.

La vergüenza es una compleja emoción «de frontera», producto, entre otras variables, de un encuentro entre la sensibilidad individual y las expectativas y presiones de la sociedad y la cultura a la que pertenecemos, que nos ofrecen permanentemente motivos para sentirla. Contexto que es imprescindible tener siempre presente, ya que en él se fraguan ni más ni menos que los patrones de la «normalidad» y la «patología».

Nuestras valoraciones no están dissociadas de las de nuestro entorno, de los patrones culturales, aun cuando no sean coincidentes. La valoración o la descalificación que hace la cultura de acuerdo a los paradigmas vigentes no resultan indiferentes a la forma en que percibimos, *nos* percibimos y *somos* percibidos. Aun cuando nos rebelamos y pretendamos desoír los mandatos culturales... la cultura vendrá en nuestra búsqueda para rotularnos y actuar en consecuencia.

Martha Nussbaum (2006) habla de la «imposición social a la vergüenza», Cyrulnik (2011) acuña la gráfica expresión: «dictadura de la normalidad». La sociedad, en cada momento, determina qué es normal o patológico. A qué le otorga valor y qué rechaza. Criterios que, si bien revisten una cierta permanencia, no son inmutables y pueden modificarse con el tiempo.

La postura social adoptada frente a fenómenos como la homosexualidad, la virginidad o la maternidad por fuera del matrimonio ejemplifican algunos de los fenómenos que vienen sufriendo importantes cambios en la manera de considerarlos. Cuando cambian los relatos culturales, la vergüenza puede desaparecer: la «solterona» de 25 años de antaño es hoy una joven «dedicada a su realización profesional y laboral». La pobreza extrema del alumno becado, que ayer lo avergonzaba e intentaba vanamente ocultar ante sus compañeros

retrayéndose, puede convertirse hoy en el orgullo del «*self made man*» triunfador, como demostración de su capacidad de lucha y superación.

Lo humillante no es la condición en sí misma, sino el lugar que le otorga el discurso social, la actitud que adoptan los hombres con relación a ella: la desaprobación social («¡no sé cómo no le da vergüenza!»), el rechazo, la marginación, el hostigamiento... «Es el significado el que crea la vergüenza» (Cyrulik, 2011: 161).

Cada sociedad a través de sus grupos de poder, formadores de opinión, establece paradigmas de «normalidad» dominantes, otorga valor a las cosas y a la gente o, por el contrario, desvalorizan, excluyen, degradan promoviendo el encasillamiento de las personas o grupos que se apartan de esos patrones en «lugares de vergüenza» (M. Nussbaum, 2011).

En sociedades que exaltan el éxito, la competitividad, la excelencia, el rendimiento, la juventud, la delgadez y la belleza, no es difícil imaginar que, quienes se apartan de esos cánones, estén socialmente «destinados» a la vergüenza: los viejos, los desocupados, los discapacitados, los pobres, los gordos, los analfabetos...

Sociedades en las que es necesario promulgar una «ley de talles» para que una persona obesa tenga derecho a encontrar prendas en las medidas que necesita, o en que las prótesis mamarias son de manera ascendente el regalo de elección de quinceañeras preocupadas por entrar en los exigentes cánones vigentes, nos aportan información para entender la exponencial proliferación actual de la vergüenza estética... en detrimento de la ética.

## **Vergüenza primitiva o narcisista**

Todas estas vergüenzas que vamos sufriendo a lo largo de la vida por no cumplir con las expectativas sociales, por traicionar el proyecto parental (aquello que se espera de mí) o por no alcanzar mi ideal (aquello a lo que aspiro) se van consolidando sobre una *vergüenza primitiva*: núcleo básico que sobreviene tempranamente, asociado al fracaso del narcisismo primario. Al momento mítico de desilusión narcisista.

Somos concebidos por el deseo ajeno, habitamos un cuerpo ajeno al que «parasitamos» y, al nacer, nuestra supervivencia física y nuestro desarrollo psíquico depende de un otro, de esa «madre suficientemente buena» (Winnicott) que, dotada de una responsividad afectiva sintónica, pueda decodificar adecuadamente nuestras demandas y darles respuesta. Todo esto sucede sin que tengamos conciencia de ello. El bebé humano nace en estado de total dependencia e indefensión... pero al comienzo no lo sabe.

«Su majestad, el bebé» va a descubrir con las primeras frustraciones su desamparo (*Hilflosigkeit*) y va a sufrir tempranamente su primera desilusión: no es omnipotente, no es autosuficiente, ni independiente ni invulnerable. Momento inaugural de la vergüenza narcisista.

A partir de allí y a lo largo de la vida podrá producirse la búsqueda de una restitución narcisista de ese mundo de pretendida completitud, intentando reparar la herida recibida. Los sucesivos fracasos reactivarán esa vergüenza narcisista que resume tan gráficamente el tango: «si arrastré por este mundo la vergüenza de haber sido y el dolor de ya no ser».<sup>1</sup>

La familia va a jugar un papel fundamental en el desarrollo de la vergüenza constructiva o de la vergüenza narcisista, así como también lo hará la sociedad.

Cuando el proyecto parental y los ideales sociales son exigentes y se aglutinan rígidamente alrededor del «querer es poder», la posibilidad de frustrarse y potenciar la vergüenza primitiva aumentan (estudiante suicida en *La Sociedad de los Poetas Muertos*).

Aquellos padres más flexibles, que adoptan actitudes más tolerantes frente a los errores propios y ajenos, que reconocen y aceptan su carácter falible, su condición humana imperfecta y vulnerable, generan un ambiente facilitador para la renuncia del niño a su deseo narcisista de control total, le permiten ir aceptando su propia incompletitud e interdependencia, reconocer la igualdad de derechos de los demás y construir ideales que le sirvan de guía, pero no los tiranicen.

El antídoto de la vergüenza es la aceptación (Morrison).

## Vergüenza y terapia

También el espacio terapéutico –paradójicamente– puede ser un espacio generador o reproductor de vergüenza: el solo hecho de solicitar ayuda terapéutica puede ser vivido como un gesto de reconocimiento y exposición de anormalidad, de debilidad. Admitir la incapacidad de superar por sí situaciones conflictivas o promover cambios en aspectos indeseados de la personalidad o en los vínculos puede representar una concesión vergonzante para algunos pacientes. Esto es especialmente así en personalidades predominantemente narcisistas. Para ellos, la asimetría de saberes que propone el esquema terapéutico puede convertirse en la reedición de situaciones tempranas de fragilidad y dependencia en las que no existió una empatía responsiva.

Estos pacientes suelen vivir los límites de un encuadre rígido como repetición de una asimetría sentida como humillante, como una nueva instancia de sometimiento que reactiva el dolor de ser ignorados, no considerados, no merecedores de un trato cálido.

1 «Cuesta abajo». Tango de Gardel y Lepera.

En ellos los silencios interminables, las interpretaciones difíciles de comprender o que no contemplan sus posibilidades de elaboración, los pedidos de sostén que el terapeuta ignora («hágame preguntas», «no sé de qué hablar») son situaciones que retroalimentan su inseguridad, su sentimiento de inadecuación, su vergüenza y muchas veces llevan a desistir del tratamiento.

Frente a sus dificultades para expresarse y asociar espontáneamente, requieren una participación más activa del terapeuta que les permita en los comienzos substituir la renuente asociación libre por la «reacción asociativa» (Heimann, 1993) y para ello es necesario «interrogar para esclarecer, no para sorprender».

El diálogo disminuye la asimetría, transmite un respeto por el paciente, no lo confronta agresivamente con recursos o sentimientos vergonzantes e indica que el terapeuta no es alguien que está *a priori* en posesión de la verdad, sino alguien que está en la búsqueda de ella, junto al paciente (Anna y Paul Ornstein, 1998).

En ese diálogo terapéutico importan el tono, las pausas, la mirada, el lenguaje empleado, el modo presuntivo utilizado en la comunicación de la comprensión («a ver si estoy entendiendo: ¿me está tratando de decir que...?»). Esta modalidad de intervención *le* permite y *nos* permite saber si está siendo entendido.

En esta nueva diada importa, en suma, la calidad del vínculo.

La aceptación de la vergüenza por parte del paciente, el reconocimiento de lo que ha sido negado o escindido, el despliegue del sufrimiento que conlleva requieren especialmente de un vínculo confiable, de un clima habilitador que le permita sentir en ese encuentro peculiar que es un interlocutor válido, que su sensibilidad es tomada en cuenta y que no enfrenta la posibilidad del rechazo.

En un interesante juego de palabras Ramón Riera (2001) señala que un terapeuta *amable* (cordial) hace sentir a su paciente *amable* (digno de amor). Genera la posibilidad de establecer un patrón relacional diferente a los experimentados, contribuye a reintegrar la dignidad que fuera lesionada.

Si el otro es fundamental en el desarrollo de la vergüenza, no lo es menos en la posibilidad de acogerla y mitigarla. Como parte importante del sufrimiento que padecen nuestros pacientes, la vergüenza nos impone a los terapeutas la necesidad de aprender a conocerla y reconocerla, estar alertas y ser capaces de descubrirla bajo sus múltiples fachadas, para así intentar aliviar las heridas que provoca.

## Bibliografía

- Cyrulnik, B. (2011). *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro*. Buenos Aires: Ed. Debate.
- De Azcárate, P. (1873). «Obras de Aristóteles». En *Moral a Nicómaco*, Libro IV, capítulo IX. Madrid. Disponible en: <<http://www.filosofia.org/cla/ari/azc01.htm>>.
- De Gaulejac, V. (2008). *Las fuentes de la vergüenza*. Buenos Aires: Mármol-Izquierdo Editores.
- Freud, S. (1921). «Psicología de las masas y análisis del yo». *Obras completas*, tomo XVIII. Buenos Aires: Amorrortu editores, 1979.
- Goffman, I. (2003). *Estigma: la identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Heimann, P. (1993). «Sobre la necesidad de que el analista sea natural con el paciente». *Revista Chilena de Psicoanálisis*, vol.10, N.º 1. Asociación Psicoanalítica Chilena.
- Morrison, A. (1997). *La cultura de la vergüenza. Anatomía de un sentimiento ambiguo*. Buenos Aires: Paidós.
- Nussbaum, M. (2006). *El ocultamiento de lo humano. Repugnancia, vergüenza y ley*. Buenos Aires: Katz Editores.
- Orange, D. (2005). «¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración». En *Aperturas Psicoanalíticas*, Rev. Internacional de Psicoanálisis, N.º 20, publicado el 5/7. Disponible en: <<http://www.aperturas.org/autores.php?a=Orange-Donna-M>>.
- Ornstein, A. y P. Ornstein (1998). *Empatía y diálogo terapéutico*. Anuario de la psicología del self, N.º 3, Universidad Católica Argentina.
- Paz, M. (2005). «Vergüenza, narcisismo y culpa en psicoanálisis. Psicología psicoanalítica del self». En *Aperturas Psicoanalíticas*, N.º 21, publicado el 5/12. Disponible en: <<http://www.aperturas.org/autores.php?a=Paz-Miguel-Angel>>.
- Riera, R. (2001). «Transformaciones en mi práctica psicoanalítica (Un trayecto personal con el soporte de la teoría intersubjetiva y de la psicología del self)». En *Aperturas Psicoanalíticas*, N.º 8, publicado el 5/3. Disponible en: <<http://www.aperturas.org/autores.php?a=Riera-Ramon>>.
- Velasco, R. (2005). «Comentario a la presentación de Donna Orange. Congreso Internacional sobre la vergüenza». En *Aperturas Psicoanalíticas*, N.º 20, publicado el 5/7. Disponible en: <<http://www.aperturas.org/autores.php?a=Velasco-Rosa>>.