

Vergüenza

Mario Zumaya

El espectro de las emociones humanas requiere de nuevos planteamientos a la luz de las más recientes investigaciones sobre los afectos. El psiquiatra Mario Zumaya, profesor del Seminario de Psicoterapia del ITESM y autor del libro Infidelidad, reflexiona acerca de la vergüenza, uno de los sentimientos más comunes y menos estudiados de la psique humana.

Si la angustia es el afecto del sufrimiento, la vergüenza es el afecto de la indignidad, de la transgresión y la alienación. Si el terror habla de la vida y de la muerte y la angustia hace del mundo un valle de lágrimas la vergüenza hiere más profundamente el corazón del hombre. El terror y la angustia duelen, son heridas infligidas desde fuera que penetran la tersa superficie del ego; la vergüenza es diferente: es un tormento interno, una enfermedad del alma. No importa si el que ha sido humillado, avergonzado, lo fue por la risa burlona de alguien o por hacer mofa de sí mismo. En cualquier caso se sintió desnudo, derrotado, alienado, carente de dignidad o valor.

Sylvan Tomkins, *Affect/imagery/consciousness*, volumen 2: *The Negative Affects*.

Difícil escribir sobre la vergüenza, implica recordar, ¿cómo olvidarlos?, los nítidos momentos en que la experimenté... y eso siempre duele.

La vergüenza, afecto y emoción tradicionalmente ignorada en psicología y psiquiatría, es “la Cenicienta” de las emociones desagradables. “Vivimos en una atmósfera de vergüenza”, decía George Bernard Shaw (1856-1950). Ciertamente, por fortuna en menor medida que en la época que Shaw vivió, nos seguimos avergonzando de todo lo que genuinamente nos es más propio: el cuerpo y el color de nuestra piel desnuda en primer lugar; de parientes, ingresos, acentos, opiniones, experiencias, defectos y hasta de nuestros talentos. La más común de las emociones desagradables es también la menos discutida y estudiada, pareciera existir una conspiración de silencio a su alrededor: “no nombres la sogá en la casa del ahorcado” es la consigna, y es que todos la hemos experimentado. Hablar de ella e intentar hacerla

comprensible me obligan a plantear de manera general, en la esclarecedora compañía de varios estudiosos del tema, cómo es que entiendo los diversos componentes de nuestra vida afectiva. Veamos.

La vergüenza es un *afecto* primario y universal que da lugar a toda una familia de *sentimientos, emociones, estados de ánimo o humor* y sus respectivos *trastornos o desórdenes*. Conviene aclarar que los seres humanos no “tenemos” estos procesos psicológicos de la misma manera que tenemos veinte pesos en el bolsillo o tres litros de leche en el refrigerador; “somos” afectos, sentimientos, emociones y estados de ánimo en la medida en que siempre estamos en alguno o en varios de ellos. Preciso y explico estos términos pues, como comenta Donald Nathanson (*Shame and Pride*, 1986): “toda ciencia que pretenda ser exacta requiere de un lenguaje exacto”, y Sylvan Tomkins, creador de la “teoría de los afectos” (*Affect/imagery/consciousness*, 1, 2 and 3, 1962, 1963, 1991) nos lo provee.

Afecto: es la parte estrictamente biológica de la emoción. Cuando decimos que un afecto ha sido disparado lo que queremos decir expresamente es que algún estímulo definido ha activado un mecanismo que libera o echa a andar un patrón conocido o conjunto repetitivo de eventos biológicos. Cada uno de los afectos es innato y se desarrolla de acuerdo a un programa genético preestablecido que apareció por primera vez en la evolución de las especies con los reptiles. Por ello, los sitios del cerebro humano en los que se activa y procesa nues-

tra vida emocional han sido llamados cerebro “reptil”. Los afectos le dan significado a lo que vivimos o experimentamos: todo aquello que nos afecta, que nos emociona, tiene algún significado para nosotros. Lo que no nos afecta, lo que nos es indiferente y nos deja “fríos”, no tiene significado.

Sentimiento: la palabra sentimiento nos indica que nuestro organismo ha cobrado consciencia de un afecto. Sólo en la medida en que poseamos los mecanismos cerebrales intactos y necesarios para producir el grado de consciencia que llamamos *darnos cuenta*, seremos capaces de reconocer que hemos sido “agarrados” por un afecto. El sentimiento o los sentimientos implican la presencia de mecanismos de orden superior, de mayor complejidad, que permiten el conocimiento y la comprensión. Hay excepciones interesantes: es posible que estemos tan ocupados en algo que no seamos conscientes de que un afecto ha sido disparado en nosotros; existen también personas que han crecido en una cultura o ambiente que niega la existencia de ciertos sentimientos: aun cuando el afecto haya sido disparado pueden no “sentirlo” porque la habilidad para percibirlo se ha extinguido. Cuando uso la palabra sentimiento ello implica que una persona tiene algún grado de consciencia de que un afecto ha sido disparado.

Emoción: el tránsito del afecto al sentimiento implica un salto muy importante desde la biología a la psicología. El concepto de emoción requiere un nivel de complejidad aún mayor. Cada afecto se dispara una y otra vez en la vida de un individuo y en cada ocasión esto ocurre o ha ocurrido en el contexto de alguna situación, interacción o escena: como adulto no sólo estoy meramente avergonzado o apenado, lo estoy en este momento en una situación que se asemeja a otra en la cual también me apenó hace un mes, o hace un año, o con una frecuencia que no puedo alterar, o en una relación que es similar a otra en la que me vi envuelto hoy mismo. En tanto el ser humano en desarrollo va acumulando experiencia los afectos se entrelazan con la memoria. En la medida en que un organismo tenga un sistema intacto para almacenar y recuperar información, tendrá la habilidad para evocar las memorias de las experiencias previas con un afecto. Una emoción es una compleja combinación de un afecto con aquellas memorias y con el afecto que éstas también disparan, estableciendo un circuito circular reverberante que termina cuando se “agotan” las memorias activadas. El afecto “sólo” es biología, es acerca de un mecanismo biológico que no varía. La emoción es biografía y su experiencia y significado varían de individuo a individuo. Para ajustarse a nuestra definición de emoción un afecto debe estar colocado dentro de un guión o historia. Por ejemplo: todas las personas tenemos el mismo mecanismo integrado en nuestro organismo, esto es, cuando es disparado el

afecto del enojo éste es idéntico en ti y en mí. Donde somos diferentes como individuos, en el cómo diferimos en el proceso de desarrollo para lograr tener nuestras distintas personalidades, es en la forma particular en la que cada uno de nosotros entiende o “recuerda” nuestras experiencias con ese afecto innato. Si vas a entender cómo es que experimento la emoción que llamo enojo debes conocer algo acerca de cómo me enojaba en mi familia cuando era un niño, cómo el enojo era socializado en mi cultura y qué incidentes particulares disparan el enojo en mi muy personal mundo. Para que yo entienda tu enojo me debes decir algo acerca de la *historia* de tus experiencias afectivas.

Un afecto dura pocos segundos, el sentimiento sólo lo suficiente para realizar su reconocimiento, la emoción perdura en tanto sigamos encontrando los recuerdos que disparan ese afecto; cuando nuestro “almacén” de tales memorias se ha agotado la emoción se desvanece y nuestra atención se moviliza hacia los nuevos disparadores de algún otro afecto.

Ánimo o humor: ¿Qué ocurre si algunas de esas memorias focalizan nuestra atención en un problema o situación no resuelta en el pasado, o, por ejemplo, a las emociones estrechamente ligadas a una relación amorosa que nunca conseguimos resolver? ¿Qué si la actual y “disparada” combinación de pensamientos y sentimien-



Lasar Segall, *Calle*, 1922

tos, la emoción, nos coloca de lleno en medio de alguna parte de nuestra vida emocional de la que habíamos pretendido escapar a través de la magia del olvido? ¿Qué si el mero peso de la tristeza actual es agravada por la tristeza del pasado y resulta más densa y no puede ser disipada? La emoción, entonces, da paso a un estado de ánimo o humor que no es otra cosa que el *estado persistente* de una emoción en la que podemos permanecer “atorados” por horas o días.

Trastornos o desórdenes del ánimo o humor: son los que resultan de interferencias en la biología de la persona que lo sufre, sea de manera aguda o crónica, intermitente o continua, en la base material o *hardware* del organismo, especialmente a nivel de los sistemas nervioso central y periférico, hormonal e inmunológico. El origen o causa de estas interferencias que dan lugar a los trastornos puede ser de tipo bioquímico, traumático, infeccioso, tumoral, metabólico o tóxico, este último de tipo autoadministrado o inducido por tratamientos médicos. Los enfoques de tratamiento psicológico en la forma de diversos tipos de abordaje psicoterapéutico no lo resuelven, de hecho pueden complicarlo al hacer que se retrase su atención por los especialistas médicos quienes, habitualmente, lo tratarán con fármacos para solucionarlo, controlarlo o hacerlo más tolerable para el paciente y quienes lo rodean. ¿Son los psicofármacos, en tanto pueden hacer desaparecer cualquier emoción desagradable, capaces de sustituir a la psicoterapia? Difícilmente. Pensar así es como creer que reparar una com-

putadora es lo mismo que hacer uso inteligente de ella, o que la música que sale de las bocinas es igual que los transistores que convierten el flujo eléctrico en sonido.

Desde el punto de vista de Tomkins, la vergüenza-humillación es un *afecto* innato o, más bien, una dimensión afectiva cuyos extremos van de menor (vergüenza) a mayor (humillación) intensidad experimentada, que tiene la especial característica de ser un *sistema atenuador* que entra en operación cuando existe un impedimento para la expresión o continuación de cualquiera de los dos afectos positivos, interés-excitación o placer-alegría que, a diferencia de los negativos, incrementan la sociabilidad.

Depende de la notable habilidad de los organismos complejos de agrupar los datos perceptuales en patrones y compararlos con cualquier memoria que pueda ser evocada. En ciertas situaciones como, por ejemplo, cuando un patrón no encaja o no es comparable con otro en nuestra memoria mientras estamos en medio de una situación que nos produce interés y/o placer, el afecto vergüenza-humillación intenta reducir el afecto en el que nos encontrábamos oscilando un momento antes. Aquí debemos plantearnos: ¿y qué de “malo o inadecuado” puede tener el interés o el placer? Para un bebé detenerse en la exploración de un mundo, intrínsecamente peligroso, que descubre todos los días y modular los estímulos que le producen placer es cuestión de vida o muerte: necesita de un “interruptor” que le proteja de situaciones y personas novedosas que no “encajen” con



Lasar Segall, *Figura con fotografías*, 1949



Lasar Segall, *Figura con tapiz*, 1954

sus memorias cada vez más complejas. Por otra parte los demás necesitan ser protegidos del interés del bebé en ellos o de su posible utilización, los bebés son expertos en ello, como meros objetos de placer. Necesita, también, adaptarse a los demás y la vergüenza es, como hemos visto, un modulador de la distancia interpersonal.

Hasta aquí de seguro resulta decepcionante que no haya sido dicho nada que se asemeje a la experiencia emocional de humillación, pena, vergüenza, mortificación o ridículo; tomemos en cuenta que existe un mundo de diferencia entre el mecanismo fisiológico y libre de significado que Tomkins llama *afecto* vergüenza-humillación y los altamente significativos ensamblajes de *sentimiento* y memorias que conocemos como nuestras *emociones* personales. La vergüenza es toda una familia de sentimientos y emociones que es conocida con diferentes etiquetas o apellidos y significados totalmente individuales: algunas personas dicen sentir *timidez* en presencia de extraños; *pena* cuando tienen que exponer un tema en clase; *humillación* cuando son atacados por alguien a quien valoran; *mortificación* cuya raíz (*mortis*) significa muerte: querer morir, desaparecer para siempre, por la intensísima vergüenza experimentada; *pudor*, compleja emoción, que “surge por ver lo que no se quiere o no se puede ver, o por ser visto hasta donde no se quiere o no se puede ser visto; el pudor es entonces la rebelión en contra de la mirada impertinente que no toca a la puerta antes de entrar”, nos dice Fabrizio Andreella.

En el centro de todas estas vivencias está la vergüenza descrita por Jean-Paul Sartre (*The Emotions. Outline of a Theory*, 1948) como: “una inmediata y estremecedora sacudida que me recorre de la cabeza a los pies sin ninguna preparación razonada”, tan poderosa que la experimentó como “una hemorragia interna”. Para Darwin (*The Expressions of Emotions in Man and Animals*, 1979) “las personas en esta condición pierden su entereza mental y profieren extrañas e inapropiadas frases, están angustiadas, tartamudean y realizan movimientos torpes y raras muecas”. Estar avergonzado produce una especie de *shock* cognoscitivo, transitorio la mayor parte de las veces: se transforma uno en un ser confuso, errático y estúpido, absolutamente vulnerable.

A pesar de lo dicho en la frase anterior, en el adulto la vergüenza es también, en todas sus formas, un mecanismo que lo protege y que al mismo tiempo lo puede inhibir y aislar terriblemente cuando es crónico o cuando se transforma en un complejo ansiedad-vergüenza; esto es, ansiedad ante la posibilidad de sentir vergüenza. Como hemos visto, la vergüenza-humillación es un afecto que modula la comunicación afectiva entre las personas y consigo mismo en tanto se auto-evalúa. Se despierta bajo el disfraz de “pena” en toda situación en la que estamos expuestos o somos o creemos ser evaluados negativamente por los demás o por sí mismo, espe-



Lasar Segall, *Dos amigas*, 1913

cialmente cuando está en juego la posibilidad de defraudar expectativas reales o supuestas. Está focalizada en las fallas en el Yo o en el sí-mismo como totalidad psicológica: “mira lo que Yo he hecho”. Es importante diferenciarla de la culpa, a la que con frecuencia acompaña ya que son muy diferentes, la culpa que se focaliza en la conducta: “mira lo que Yo he hecho”.

En el mito bíblico del Paraíso, la vergüenza emerge por primera vez frente a la mirada de Dios y en conexión al desarrollo del conocimiento. El amanecer de la consciencia involucra la separación del Yo (Adán) de los otros (Eva) y de Dios y ello resulta en la pérdida del Paraíso como original totalidad. El papel que juega la vergüenza en la vida de una persona depende en gran medida de su autoimagen. En otras palabras, la historia particular de cada persona en su experiencia con la vergüenza está íntimamente ligada al desarrollo de la autoestima.

La vergüenza tiende a aparecer, según Erik Erikson (*Childhood and Society*, 1950), cuando nuestra necesidad de conexión afectiva no es suficientemente satisfecha y somos abandonados con nuestras emociones, pensamientos e intuiciones. Sin encontrar eco o espejo en el otro(a) no nos sentimos comprendidos o valorados. Como resultado nos podemos avergonzar por tener una necesidad de mutualidad o conexión y decidir guardarla para nosotros, como resultado tenderemos a experimentar vergüenza en el futuro toda vez que nos acerquemos a la inevitable posibilidad de que tal necesidad sea descubierta. Erikson plantea la interesante tesis de

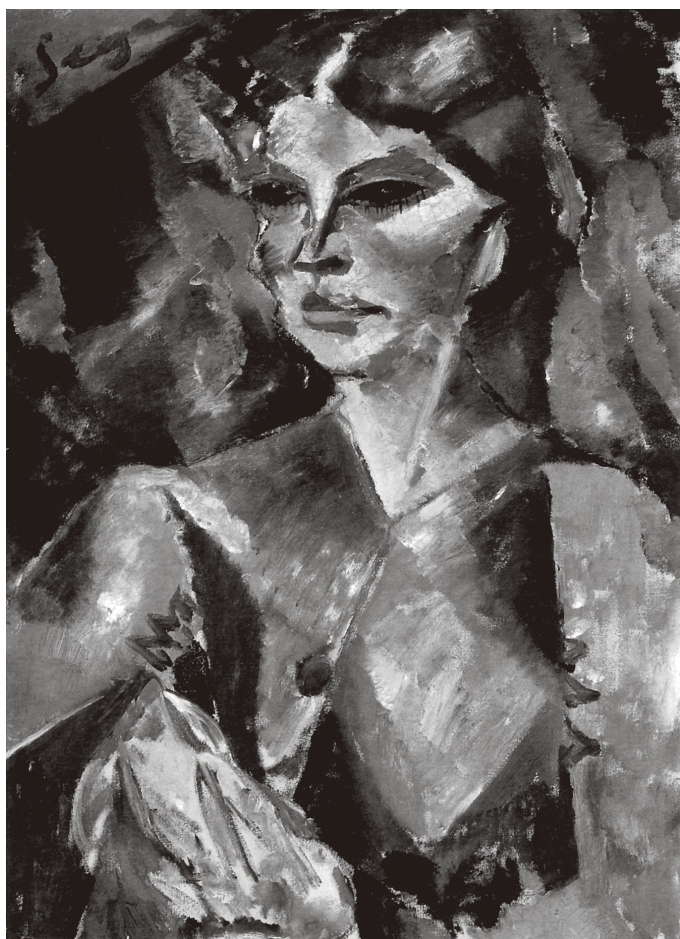
que “la vergüenza y su impulso a esconder la cara y querer ser tragado por la tierra en realidad expresa rabia, rabia que es dirigida contra el Yo” o contra los demás, me gustaría agregar. Alguien avergonzado quiere que el mundo aparte su mirada de él y así conseguir ocultar su embarazosa situación, si muestra enojo en lugar de pena puede lograr que los demás se alejen de él y así falsificar el motivo real de su agresiva actitud.

Espero que podamos deducir que la vergüenza ejerce una función esencial: sin ella y las restricciones que impone la más rudimentaria forma de civilización sería impensable. Es un fenómeno complejo que promueve tanto la adaptación personal a las normas morales colectivas como la protección de la identidad y la intimidad, definiendo los límites del contacto interpersonal. En este aspecto la vergüenza podría ser comparada a un guardián que castiga a aquellos que traspasan un código moral particular o un sentido personal de ética, dignidad y respetabilidad. La vergüenza en un aspecto ayuda a la adaptación social mientras que en otro preserva la integridad personal. Para Mario Jacobi (*Shame and the Origins of Self-Esteem. A Jungian Approach*, 1996) el conflicto potencial entre estos dos aspectos es fundamental en la naturaleza de los seres humanos: “lleva a una confrontación básica para el proceso de individuación”, o de llegar a ser quien se es o se puede ser en tanto diferente de los demás. Tal confrontación significa el cuestionamiento de un código moral adoptado sin reflexión

en tanto heredado e impuesto por los padres y la sociedad como un todo, y la consecuente desacralización del estándar colectivo de valores para modificar el umbral personal a la vergüenza. En tal proceso emancipatorio las cosas que alguna vez nos avergonzaron pueden producir nuevas respuestas emocionales y vislumbrar así un horizonte afectivo abierto a posibilidades de acción alternativa en el que la confianza reemplace a la vergüenza.

“Las personas con problemas crónicos de vergüenza están entre las más adorables en nuestra sociedad. Es sencillo entenderlo. La vergüenza se dispara cuando hay un impedimento en la expresión de los afectos positivos, interés-excitación o placer-alegría. La presencia de vergüenza no significa que el afecto positivo haya sido cancelado totalmente sino que continúa vigente pero no es expresado, y que existe una razón importante para ser mantenido sólo que algo ha interferido con él. La vergüenza es el menos tóxico de los afectos porque siempre implica la presencia de algo bueno que podemos esperar retorne. Las verdaderamente desafortunadas personas son aquellas que han abandonado la esperanza de que ese algo bueno volverá y, por tanto, apagan o cancelan la expectativa del afecto positivo. Los que viven con vergüenza crónica son los afortunados: continuamente esperanzados en que el amor regresará”.¹ U

¹ Sylvan Tomkins citado por Donald Nathanson en *Shame and Pride. Affect, Sex and the Birth of Self*, 1992.



Lasar Segall, *Retrato de Margarete*, 1913



Lasar Segall, *Calle (detalle)*, 1922