

CONSTRUYENDO EN RELACIÓN UN ANTÍDOTO PARA LA VERGÜENZA

BUILDING IN RELATIONSHIP AN ANTIDOTE FOR THE SHAME

Mar Gómez Masana

Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta. Práctica privada.

Bibiana Martín Corcuera

Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta.

Directora de Hogar Izarra, Comunidad Terapéutica Integrativa para Personas con Trastorno Mental severo.

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Gómez Masana, M. y Martín Corcuera, B. (107). Construyendo en Relación un Antídoto para la Vergüenza. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 23-36.

Resumen

Este artículo, que explora la naturaleza de la experiencia de la vergüenza, es una síntesis del taller teórico-experiencial presentado en el I Congreso Internacional de Psicología y Psicoterapias Humanistas, celebrado en Barcelona, en noviembre de 2015.

La propuesta del taller invita a la reflexión sobre la teoría y la experiencia personal de los participantes con la vergüenza. Mediante una dinámica de proceso relacional de grupo, se anima a los participantes a nombrar y normalizar experiencias de vergüenza, desde el compartir y el aprender en compañía, en una relación segura, es decir, sin crítica ni humillación. Trabajamos en diferenciar la vergüenza sana de la vergüenza insana, así como facilitar la identificación de los sistemas de afrontamiento y las necesidades relacionales implicadas, co-creando un antídoto y estrategias actualizadas, en el manejo de situaciones potencialmente vergonzantes. Finalmente, se desarrolla la Teoría del Tratamiento de la Vergüenza, desde el marco de la Psicoterapia Integrativa-Relacional.

Palabras clave: vergüenza sana, vergüenza insana, necesidades relacionales, dinámica auto-protección, Psicoterapia Integrativa-Relacional.

Abstract

This article, that explores the nature of the shame experience, is a synthesis of the theoretical-experiential workshop presented at the I Humanistic Psychology and Psychotherapies International Conference held in Barcelona in November 2015.

The workshop content invites the participants to reflect on the theory and the personal experience with shame. Through a relational group process dynamic, participants are encouraged to identify and normalize shame experiences, sharing and learning in company, in a secure relationship; that is, without criticism or humiliation. We focused on distinguishing between healthy and unhealthy shame, as well as facilitating the identification of coping mechanisms and the relational needs involved, co-creating an antidote and updated strategies, in dealing with potentially embarrassing situations. Finally, the Treatment of Shame Theory is developed, from an Integrative-Relational Psychotherapy framework.

Keywords: healthy shame, unhealthy shame, relational needs, self-protection dynamic, Integrative-Relational Psychotherapy.

Fecha de recepción: 29 de abril de 2017. Fecha de aceptación: 30 de mayo de 2017.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: margmcar@copc.cat

Dirección postal: Areté Psicología – Psicoterapia. Vía Augusta 125, 3º 1º. 08006 Barcelona. España

© 2017 Revista de Psicoterapia



Este artículo es una síntesis del taller teórico-experiencial presentado en el marco del I Congreso Internacional de Psicología y Psicoterapias Humanistas, celebrado en Barcelona, en noviembre de 2015.

Cuando las autoras iniciaron el estudio del tema de la vergüenza, ambas descubrieron que compartían la experiencia de que la vergüenza había influido en su vida personal y profesional, impidiéndoles, en ocasiones, mostrarse tal como eran, participar en aquellas actividades que podrían exponerlas a la crítica ajena y, en consecuencia, impidiéndoles desarrollar y mostrar sus habilidades espontáneamente.

Porque la respuesta habitual ante la experiencia de vergüenza es querer esconderse y querer escapar de ella. De hecho, el secretismo y el silencio que acompañan a la vergüenza provocan el aislamiento de la persona cuando más necesita el contacto.

Más adelante, descubrieron que esta experiencia era común a muchos de sus compañeros y clientes. La experiencia de vergüenza es un sentimiento común en los seres humanos y aparece transversalmente en muchos de los estilos, patrones y trastornos de la personalidad.

Explorando Sobre la Vergüenza

La experiencia de vergüenza es incómoda para el que la experimenta. Se siente vulnerable a los ojos ajenos, la mirada de los otros es como si fuera algo tangible, es como si la propia piel se volviera transparente y otros pudieran ver en el propio interior, provocando ganas de desaparecer.

Y a la vez, tal y como concluyen Potter-Efron & Potter-Efron (1989), es una experiencia que, en **intensidad moderada**, resulta útil y saludable:

- Permite adquirir una mayor conciencia de uno mismo.
- Permite saber que se tienen limitaciones y cuáles son. Conocer los propios límites facilita el apropiarse más de uno mismo, y sacar mayor rendimiento a la energía personal, esto es, aumentar la competencia y el desarrollo de la identidad como seres humanos.
- Es principio de la humildad: mantiene en contacto con la realidad de que se necesita ayuda, y de que no somos omnipotentes.
- Es fuente de espiritualidad, pues hace plantearse que existe algo más perfecto.
- Es fuente de creatividad y aprendizaje, al reconocer la persona que no lo sabe todo.
- Conlleva un sentido de urgencia que motiva a hacer algo para sentirse mejor. Promueve que las relaciones funcionen bien.
- Puede ser una guía para vivir una vida plena y significativa: da una información valiosa relacionada con el propio comportamiento, informa que se está muy expuesto, que se ha roto una norma social muy básica o que se han violado criterios o valores que para uno mismo son muy

importantes.

- Sin la vergüenza no existirían ni la privacidad ni la intimidad. A la vez que protege la privacidad, mantiene a las personas conectadas con la comunidad.
- La mejor vergüenza es un sentido interno de imperfección, que puede revisarse y conectarse con un orgullo saludable.

Vergüenza Sana

Así para Greenberg (2000), la vergüenza sana es “La respuesta a violaciones implícitas o explícitas de nuestros criterios o valores personales, como fruto de reflexión valorativa adulta o intuitiva del propio comportamiento” (p.113).

La vergüenza sana se refiere a acontecimientos concretos, mientras que la vergüenza insana se convierte en una identidad (Bradshaw, 2006). Como muchas emociones, la vergüenza sana es una brújula relacional, y es una guía para tener en cuenta a los otros y no dañarlos. Las personas se encuentran conectadas en una red de relaciones en las que influyen y son influenciadas por los demás. La vergüenza sana ayuda a no crear un sufrimiento innecesario en la vida propia, y en las vidas de los demás (Flowers & Stahl, 2013). Es temporal y las personas se avergüenzan de algo que han hecho, “soy humano, cometo errores y en esencia soy valioso”. En la vergüenza insana se da una generalización a partir de una conducta, que cuestiona la esencia del Ser, los valores de cómo se quiere ser y cómo se quiere ser visto por los demás, que lleva a una conclusión del estilo, “soy un desastre”.

Es necesario distinguir la vergüenza de la culpa. (La culpabilidad también puede ser sana e insana).

Aunque son similares, consideramos la vergüenza como algo central, o como una emoción fundamental, que está relacionada con la propia valía de uno como persona, mientras que la culpa es un estado más complejo que implica juicios aprendidos en relación a acciones o comportamientos específicos. (Greenberg & Paivio, 2000, p.303)

La vergüenza al igual que la culpa, es una emoción interpersonal. En la culpa el fallo está en el hacer, en la vergüenza el fallo está en el Ser. Una tiene que ver con las acciones, la otra con la esencia de la persona, pero en ambas, algo está mal entre uno mismo y el resto del mundo. Es necesaria la presencia real o imaginaria de un otro para sentirse avergonzado.

Según Erickson (2000), el sentimiento de vergüenza se desarrolla en la segunda etapa del desarrollo psicosocial (de los 15 meses a los 3 años de vida), donde el objetivo es encontrar el equilibrio entre autonomía *versus* vergüenza y duda.

El niño (aquí se usará el masculino para referirnos a ambos géneros) necesita de alguien que oriente sus sentimientos, entre ellos el de vergüenza sana, con tiempo, atención y límites, firmes pero comprensivos, que le aporten seguridad y tranquilidad a través de un control externo. Y así, el niño puede, en la relación con

un otro comprensivo, presente, sintónico, implicado en sus necesidades de seguridad y bienestar, desarrollar el aprendizaje del manejo de las experiencias de vergüenza.

Cuando el natural deseo de afirmación y de ser especial es realizado fácilmente –de las innumerables formas que esto puede ocurrir– el niño se desarrolla tranquilamente, con una segura mezcla de satisfacción y optimismo. Esta estructura del self alcanza consistencia y estabilidad; se desarrolla su auto-estima y una actitud de confianza en los demás. Este fuerte sentido del self refleja lo que yo considero una dotación narcisista positiva. Por otro lado, sin esta temprana afirmación de un sentido de ser especial y significativo, el niño desarrolla una configuración del self poco segura y exigente. Requiere una constante atención y reaseguramiento, y/o se defiende de sus dudas sobre sí mismo con una respuesta rabiosa, una falsa autonomía, y grandiosa beligerancia o se retrae y constriñe su expresión de sí mismo (...).

La severidad e intensidad del narcisismo patológico refleja el grado de indiferencia parental (cuidador) para la demanda de confirmación tan necesaria de ser especial y único, imprescindible cuando el niño se está desarrollando (Morrison, 2008, p. 10).

Vergüenza Insana

Sin embargo, mientras una vergüenza moderada es útil y saludable, ser vergonzoso o ser un sinvergüenza no es tan saludable y tiene consecuencias negativas. Es la intensidad emocional insuficiente o excesiva lo que implica una vergüenza insana.

Una vergüenza avasalladora puede dañar a la persona de forma irreparable y le impide desarrollar su potencial: es como un tumor que ataca a la esencia de la persona, a su sentido del Ser. La persona vive encogida, disminuida, escondiendo sus habilidades a sí misma y a los demás.

En términos experienciales:

La vergüenza es un sentimiento interior de estar disminuido o de ser insuficiente como persona. Es el yo juzgando al yo. Un momento de vergüenza puede ser una humillación tan dolorosa o un desprecio tan profundo que uno siente que le han quitado a uno su dignidad o lo han expuesto como básicamente inadecuado, malo o digno de rechazo. Este penetrante sentido de la vergüenza es la premisa actuante de que uno es fundamentalmente malo, inadecuado, defectuoso, indigno o no completamente válido como ser humano (Fossum & Masson, 1989, p. 23).

En contraste, una dosis insuficiente de vergüenza impide que la persona tenga una idea clara de quién es, como si le faltara el detector del pudor, el cual avisa sobre cuándo se sobrepasan los límites de otra persona y se invade su intimidad haciéndola sentir incómoda. Por eso, la intimidad con estas personas resulta difícil y sus

dificultades de empatía le pueden llevar a una vida de soledad.

Tanto en el caso de una excesiva o insuficiente vergüenza, la persona está desconectada de sí misma y de los otros, sin siquiera saberlo.

¿Cómo pasa la vergüenza de ser sana y útil a ser insana y excesiva?

Cuando este sentimiento se interioriza, y deja de funcionar como tal, puede convertirse en un rasgo característico de la personalidad. Como rasgo permanente, puede anular la identidad de la persona y sustituirla. Así, la vergüenza se convierte en tóxica y deshumanizadora.

La persona cree que su verdadero yo es defectuoso. No es capaz de conectar con su esencia, con el diamante en bruto que está en su interior, en el interior de cada ser humano, de saberse único y valioso. Entonces, como necesita un falso yo que no sea defectuoso, se coloca una máscara. Eso le lleva a dejar de existir de forma auténtica, viviendo desconectado de su yo real.

O la persona intenta ser más que humano (perfeccionista), o se muestra menos que humano (patán, oveja negra). Así, por ejemplo, se puede encontrar a la persona que necesita hacer todo perfecto para no sentirse mal y no puede disfrutar de sus éxitos; o, la persona que hace cosas que favorecen el fracaso de sus proyectos (es decir, que de alguna manera se boicotea); o que es el gracioso o el “tonto” del grupo esforzándose por ser aceptado.

De esta manera, como menciona Erskine (2016), la vergüenza y, también en consecuencia, la arrogancia—que es una doble defensa contra la vulnerabilidad ante la humillación— “puede ser una dinámica significativa en la mayoría de las dificultades relacionales, incluidas la depresión, la ansiedad, la obesidad, las adicciones y las manifestaciones caracterológicas” (p. 209).

La vergüenza lleva a la dependencia, porque la persona busca la aprobación y el bienestar en el exterior, al considerar que su interior es defectuoso. Por otro lado, vivir con la máscara, requiere gran cantidad de esfuerzo y energía.

Componentes de la Vergüenza

La **causa** de la vergüenza, es una reacción interna ante una interacción externa humillante, de desprecio. La humillación provocada cuando se es ignorado; cuando se es definido arbitrariamente, sin tener en cuenta a la persona a quien se define; cuando se critica a la persona en lugar de criticar su comportamiento o cuando se ridiculiza a alguien, colocándole en una posición inferior.

Esta humillación coloca al sujeto en una **posición** dolorosa, disminuida y vulnerable, como consecuencia de la pérdida de conexión afectiva, amorosa o de cariño, con un otro significativo.

Ante esta situación, la **función**, la **motivación** de la vergüenza es la **autoprotección**, tal y como define Erskine (2016) “la vergüenza es un proceso de auto-protección utilizado para evitar los sentimientos que se derivan de la humillación y la vulnerabilidad por la pérdida de contacto-en-la-relación con otra persona”

(p. 195).

Expresa la esperanza inconsciente de que la otra persona se responsabilice y repare la ruptura de la relación. Todo ello obedeciendo a la necesidad que Berne (1974) denominó como “hambre de reconocimiento” (p. 37) o hambre de relación.

Este mecanismo auto-protector es un proceso complejo en el que se combinan varios componentes:

La conducta de crítica y/o humillación provocada desde el exterior, desencadena en la persona objeto de esa transacción respuestas a diferentes niveles, tanto a nivel interno, como a nivel externo.

Si tomamos el concepto del *Self* en Relación de O’Reilly-Knapp & Erskine (2003), se puede observar que internamente, en la dimensión afectiva, se da una transformación del afecto de la tristeza y del miedo. Aparece la tristeza de no ser aceptado por quien se es, acompañado de una pérdida dolorosa de la conexión afectiva con ese otro significativo. El miedo a ser rechazado por ser como se es: a no ser que se someta a la humillación de ese otro significativo, va a ser rechazado. Y la desapropiación del enfado: se reprime el enfado para no perder esa relación importante y significativa con ese otro. También están presentes el deseo de pertenencia y la esperanza inconsciente de que ese otro significativo se responsabilizará de reparar la ruptura de la relación.

En la dimensión cognitiva, aparece un auto-concepto disminuido con creencias del estilo “Algo está / va mal en mí”. La negación y un sentimiento profundo de no ser digno de ser amado, de estar disminuido o ser insuficientemente bueno como persona.

En la dimensión fisiológica, aparecen reacciones fisiológicas de desensibilización y retroflexión, dónde se retiene o inhibe la respuesta, aquello que de forma natural se expresaría, contrayendo los músculos y guardando en los tejidos corporales las reacciones y las memorias emocionales.

Y en la dimensión espiritual, duda de su valor humano y representación de un fracaso del Ser.

A nivel externo, en la dimensión conductual, aparece una conducta de complacencia, la aceptación sumisa de las definiciones desvalorizantes, una confluencia con la crítica y/o la humillación. La persona se convierte en aquello en la que la definen las personas que la humillan. De ese modo, al esconderse, evita exponer su yo interno real, ante los demás y ante sí mismo, y a la vez, según Erskine (2016) “esta conformidad con la humillación asegura una relación continua y paradójicamente, es también una defensa” (p. 196).

El efecto de la vergüenza en la persona, funciona como un interruptor que apaga las expresiones de interés, el entusiasmo, interfiere en el disfrute de una experiencia, pone fin a la autoexpresión o a las expectativas, deseos e ilusiones, destruye la alegría, para la excitación y lleva a que la persona no reconozca sus propias cualidades y talentos.

Todo ello, para mantener el contacto interpersonal, para estar en la relación,

para pertenecer.

Así, tomando el diagrama del *Self* en Relación de O'Reilly-Knapp y Erskine (2003), se puede presentar de manera gráfica los componentes de la vergüenza en la forma que aparece en la figura 1:

COMPONENTES DE LA VERGÜENZA



Figura 1
Componentes de la vergüenza. Elaboración propia

Plan de Tratamiento de la Vergüenza desde la Psicoterapia Integrativa

Para planificar el tratamiento de la vergüenza, hay que partir de la naturaleza humana: somos seres sociales con una serie de necesidades relacionales (Erskine, 2016). Para poder desarrollarse saludablemente hay que tener en cuenta:

La necesidad de hacer contacto, de conexión afectiva con otros.

La necesidad de aceptación y valoración (aprecio) tal como se es.

La necesidad de que se alegren del propio bienestar y del desarrollo del propio potencial (que celebren cómo es uno y que está bien como es).

El "Ojo de la cerradura" de Erskine, Moursund & Trautmann (2012) –figura 2– nos muestra gráficamente, el proceso de la psicoterapia, desde los métodos relacionales. La indagación del psicoterapeuta, guiado por la sintonía y la implicación, puede abordar los distintos aspectos de la experiencia del cliente.

MÉTODOS DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

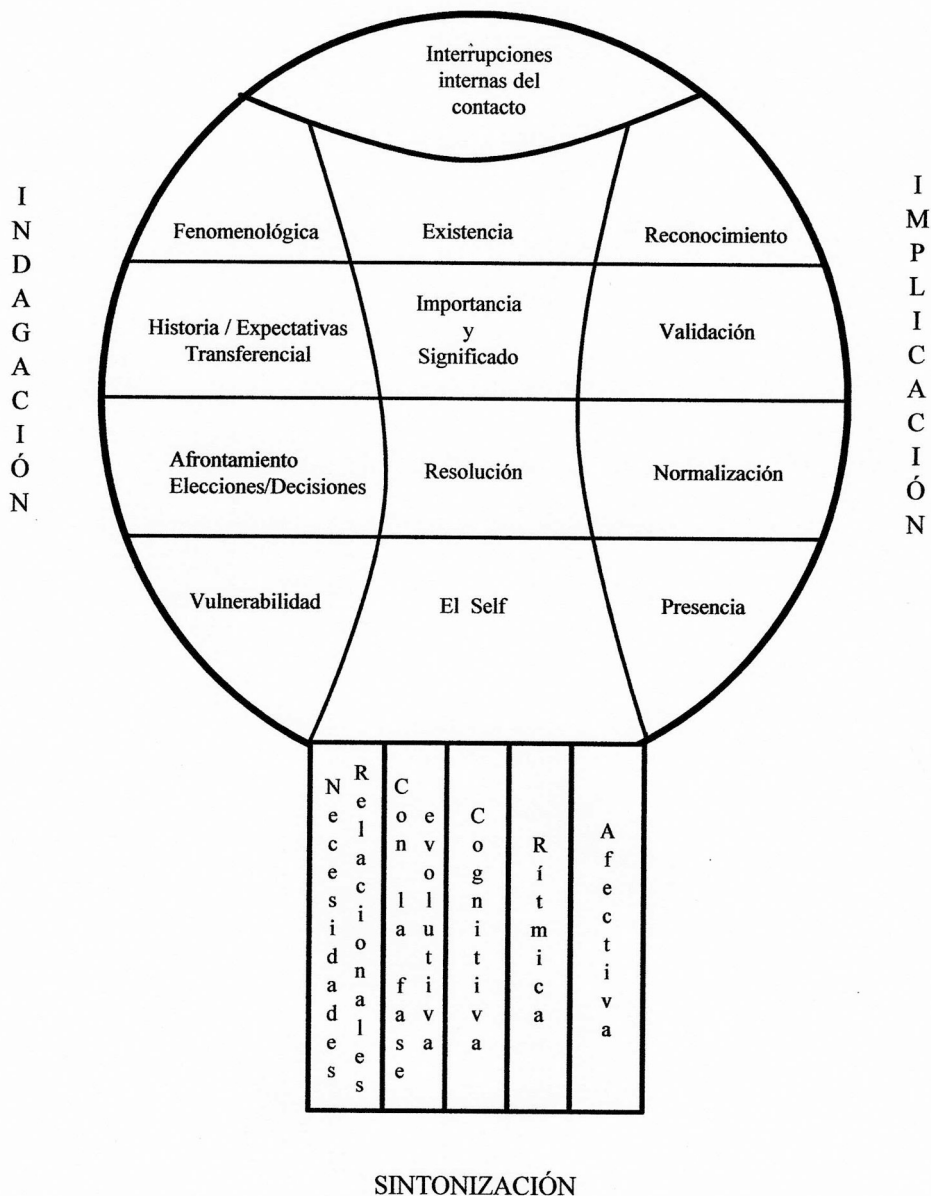


Figura 2 El “Ojo de la cerradura” (Keyhole) Erskine, Moursund & Trautmann (2012).

La vergüenza y la arrogancia son procesos defensivos en los que la valía de un individuo se descuenta, y la existencia, la importancia y/o la solvencia de una alteración en la relación se distorsionan o niegan. La implicación del terapeuta que utiliza el reconocimiento, la validación, la normalización y la presencia, disminuye la interrupción interna del que es parte de la negación defensiva que acompaña a la vergüenza. (Erskine, 2016, p. 211).

El concepto de descuento, del modelo del Análisis Transaccional (Mellor y Schiff, 1986), hace referencia a un mecanismo interno dónde la persona cree o actúa como si algún aspecto de sí misma, de otras personas o de la realidad fuera menos significativo de lo que realmente es.

Y así, si el psicoterapeuta se enfoca en la dinámica auto-protectora de la vergüenza y los distintos niveles de descuento, se puede orientar el tratamiento de la vergüenza, de la siguiente manera, (figura 3):

TRATAMIENTO DE LA VERGÜENZA

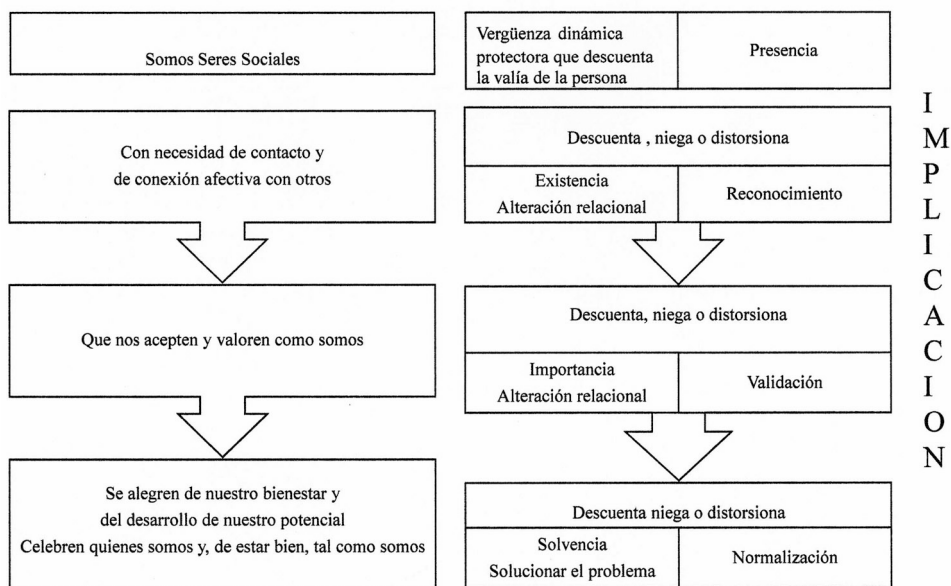


Figura 3
Tratamiento de la vergüenza. Descuento. Elaboración propia.

1. Se descuenta la valía personal.

Para contrarrestar este descuento se precisa de la **presencia** del terapeuta, que el cliente se sienta mirado y visto: un terapeuta que esté ahí para él, interesado en su bienestar. Y, a través de la **implicación** y una **indagación** fenomenológica y

sintónica con las necesidades, las emociones, el nivel evolutivo, con los pensamientos y ritmo, se deje impactar por la experiencia del cliente, y así, le facilite apreciar su auténtico valor.

Y la persona con vergüenza, a veces también...

a) Descuenta, niega o distorsiona la **existencia** de alteración en la relación. “No, yo no tengo problemas con mi padre. No nos vemos desde hace 2 años, pero nos llevamos bien”. El **reconocimiento** por parte del terapeuta de los sentimientos y las necesidades de su cliente, le da permiso a éste para reconocerlas, expresarlas e integrarlas. Y de esta manera toma conciencia de la alteración de la relación y puede disolver la negación del afecto y la negación de las necesidades desde un reconocimiento interno.

b) Otros clientes reconocen la existencia de la alteración de la relación, pero le quitan **importancia**. “Sí mi padre me pegaba, pero era por mi bien, porque me quería”. En este caso, cuando el terapeuta **valida** la experiencia fenomenológica del cliente, presentándola como una consecuencia de las perturbaciones relacionales con personas significativas, el cliente tiene la sensación de que su vergüenza, su baja autoestima, sus experiencias internas cobran sentido, no es que algo falle en él. Y esto aumenta su autoestima y le hace consciente de la influencia y la dimensión de los fallos relacionales.

c) Finalmente, hay personas que se culpabilizan por los fallos en la relación y se descuentan por su incapacidad para **solucionar** el problema. La responsabilidad por el fallo o ruptura relacional fue erróneamente colocada en el niño y no en el cuidador adulto. Pudieron decirle al niño, de modo explícito o implícito, “algo está mal en ti” o le responsabilizaron del bienestar de sus padres que, como tal, es una misión imposible para el niño y éste llegó a la conclusión de que “algo está mal en mí”. En este caso, se utiliza la **normalización**, es decir, comunicarle que su experiencia de vergüenza, de autocrítica, de ridículo anticipado, son reacciones normales ante las experiencias acumuladas de humillación sufrida. Y el reconocimiento de responsabilidades, empezará por el terapeuta, (Guistolise, 1996) que asumirá su responsabilidad ante cualquier fallo en la relación terapéutica. Así, libera al cliente de la carga de responsabilidades ajenas.

La vergüenza y las necesidades relacionales. También se ha dicho que la vergüenza es una dinámica auto-protectora ante los fallos o rupturas relacionales, como resultado de la crítica y/o la humillación externa, que, entre otros aspectos, dejan de cubrir necesidades relacionales (Erskine, 2016).

Las rupturas relacionales, las necesidades relacionales y los antídotos relacionales aparecen en la figura 4.

Cuando ignoran a la persona, las necesidades que deja de cubrir son la necesidad de hacer impacto en el otro y la necesidad de reciprocidad. El antídoto sería el **reconocimiento**.

Cuando definen a alguien, la necesidad sin cubrir es la de autodefinición. Y el antídoto, la **indagación sintónica**. Ayudar al cliente a apropiarse, adueñarse de su

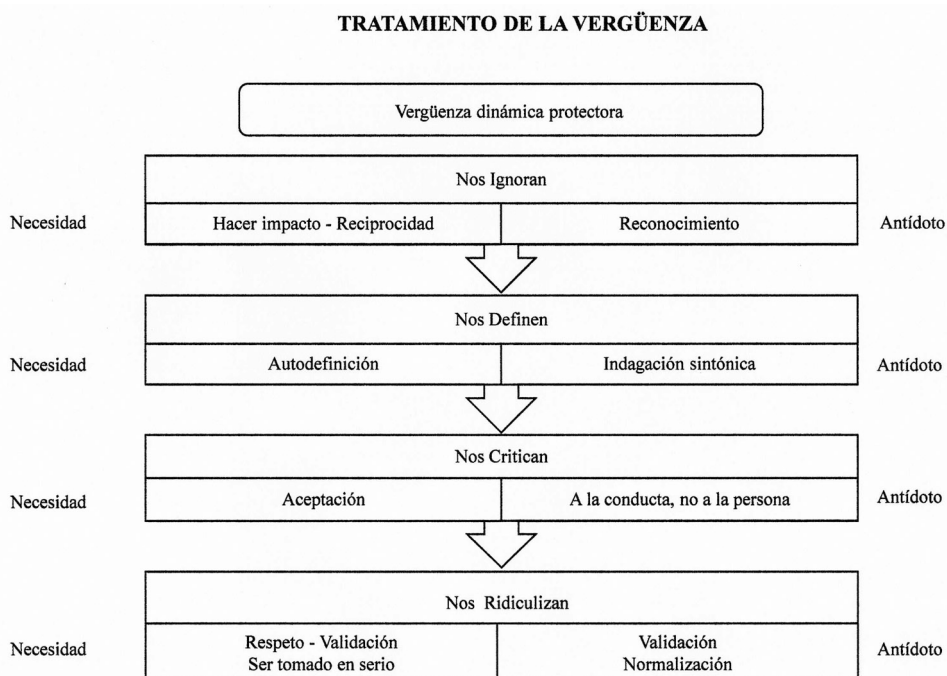


Figura 4
Tratamiento de la Vergüenza. Rupturas y Necesidades Relacionales. Antídoto.
Elaboración propia

experiencia. El terapeuta, acompaña al cliente a que pueda auto-descubrir cómo da sentido a su experiencia, poniendo especial atención a si, en sus intervenciones, pueda estar implícito “algo está mal en ti” y mostrando respeto por los intentos de autodefinición y autonomía del cliente.

Cuando se es criticado, la necesidad por cubrir es la de seguridad y aceptación. El antídoto sería la **crítica del comportamiento**, no la crítica a la persona, junto con investigar el significado y el sentido de ese comportamiento, qué función cumple.

Cuando se ridiculiza a alguien, que también es una crítica, las necesidades pendientes son el respeto/validación y el ser tomado en serio. Y aquí, el antídoto es la **validación** y la **normalización**.

Diseño y desarrollo del taller

Objetivo. En el diseño del taller, el objetivo de las autoras, era crear una propuesta para invitar a la reflexión sobre la teoría y la experiencia personal de vergüenza. Mediante una dinámica de proceso relacional de grupo (Erskine, 2015), se quería animar a los miembros del grupo a nombrar y normalizar experiencias de vergüenza, desde el compartir y el aprender juntos, en una relación segura, es decir, sin crítica ni humillación.

Caldeamiento. El taller se inició con aportaciones teóricas para diferenciar la

vergüenza sana de la vergüenza insana. Se buscó presentar las aportaciones de manera visual, auditiva, cinestésica..., con el propósito de facilitar la integración cognitiva de los participantes.

Introspección. Tras esta introducción, se invitó a cada participante, a una introspección, para contactar internamente con recuerdos de una experiencia vergonzante vivida para que la pudiera observar, identificando aspectos fisiológicos, afectivos, cognitivos, espirituales y/o conductuales, implicados en la vivencia.

Desarrollo y acción. En el proceso relacional de grupo, los participantes compartieron, y se recogieron las dimensiones que cada uno identificó de su vivencia y su estilo personal de afrontamiento. Para ello, se dispuso de la *Figura 1*, Componentes de la Vergüenza, tomando el diagrama del *Self* en Relación de O'Reilly-Knapp y Erskine (2003), en la que los participantes completaron con sus propios contenidos los aspectos fisiológicos, afectivos, cognitivos, espirituales y/o conductuales, implicados en la vivencia. Los participantes, que así lo quisieron, compartieron el efecto de “apagarse” de esa vivencia de vergüenza.

A continuación, se les invitó a identificar y mencionar qué hubieran necesitado “del otro”, en esa situación, para no experimentarla como vergonzante, nombrando lo necesitado. En los contenidos que compartieron se identificaba el reconocimiento, la validación, la normalización, así como una presencia respetuosa y atenta, por parte “del otro”. Y posteriormente, se les invitó a identificar las necesidades relacionales implicadas, para cada uno de los participantes. Entre ellas nombraron la necesidad autodefinición, aceptación, validación, reciprocidad, ser tomado en serio...

Integración. Las autoras propusieron al grupo co-crear, nombrar y redactar, un antídoto y estrategias actualizadas ante la experiencia de vergüenza. Y como cierre del taller, trasladar esos contenidos, a un lenguaje simbólico, en un dibujo-mural con colores, que representara el antídoto en el manejo de situaciones potencialmente vergonzantes.

El desarrollo del taller se ayudó con los gráficos elaborados por las autoras que constan como *Figura 1* Componentes de la Vergüenza, *Figura 3* Tratamiento de la Vergüenza. Descuento y *Figura 4* Tratamiento de la Vergüenza. Rupturas y Necesidades Relacionales, Antídoto.

El “Ojo de la cerradura” (Keyhole) Erskine, Moursund & Trautmann (2012) (*Figura 2*), resultó útil para ejemplificar los métodos relacionales de indagación, implicación y sintonización.

Al finalizar, se realizó una foto del dibujo-mural para los participantes del taller.

Conclusión

Cómo se decía al inicio de este artículo, la experiencia de vergüenza sana es un sentimiento común y útil para los seres humanos y, a la vez, la vergüenza insana puede aparecer transversalmente en muchos de los estilos, patrones y trastornos de

la personalidad.

El tratamiento de la vergüenza necesita de un enfoque relacional, para restablecer y mantener el contacto-en-la-relación. Será vital no dar nada por supuesto, explorando la dinámica única en cada persona, ¿cómo se muestra en este cliente el deseo de relación, el dolor, la tristeza, el miedo, el enfado, la confluencia, la retroflexión, la/s creencia/s básica/s...?

Y será fundamental, que el psicoterapeuta, mediante los métodos relacionales de la indagación, sintonía e implicación, facilite el descubrimiento a/con la persona: que pueda revelar esa dinámica auto-protectora; conocerla y que se conozca a sí misma, desde las dimensiones fisiológica, afectiva, cognitiva, espiritual y conductual, antes que la búsqueda del cambio. De este modo, el psicoterapeuta favorecerá una disminución del descuento interno relacionada con la calidad de la relación y ayudará al cliente a disolver esa dinámica, y es pronosticable que aumentará su contacto interno y externo y, en consecuencia, su autoestima.

Además cabe subrayar que, cuando el psicoterapeuta aborda su propia experiencia de vergüenza en su psicoterapia personal estará en mejor disposición para comprender y sintonizar con la experiencia del cliente.

Referencias bibliográficas

- Bradshaw, J. (2006). *Sanar la vergüenza que nos domina* (3ª ed.). (M. Porti, trad.). Barcelona, España: Obelisco (Traducción del original en inglés de 1988).
- Berne, E. (1974). *¿Qué dice Usted después de decir Hola?* (N. Daurella, trad.). Barcelona, España: Grijalbo (Traducción del original en inglés de 1973).
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. (R. Sarró, trad.). Barcelona, España: Paidós (Traducción del original en inglés de 1997).
- Erskine, R. G. (2015). Proceso relacional de grupo: desarrollos en el modelo de Análisis Transaccional de psicoterapia de grupo. *Revista de Psicoterapia*, 26(101), 139-159. <http://revistadepsicoterapia.com/rp101-07.html>
- Erskine, R. G. (2016). *Presencia terapéutica, patrones relacionales: conceptos y práctica de la Psicoterapia Integrativa*. (A. Pérez Burgos, trad.) Londres, Reino Unido: Karnac Books (Traducción del original en inglés de 2015).
- Erskine, R. G., Moursund, J. P. & Trautmann, R. L. (2012). *Más allá de la empatía: una Terapia de Contacto-en-la-Relación*. (N. Mestre, trad.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer (Traducción del original en inglés de 1999).
- Flowers, S. & Stahl, B. (2013). *Vivir abiertos de corazón: Mindfulness y compasión para liberarnos de la desvalorización personal*. Barcelona, España: Kairós.
- Fossum, M. A. & Masson, M. J. (1989). *La Vergüenza, como enfrentarla y resolverla*. (F. González, trad.). México: Editorial Pax. (Traducción del original en inglés de 1986).
- Guistolise, P. G. (1996). Failures in the Therapeutic Relationship: Inevitable and Necessary? *Transactional Analysis Journal*, 26(4), 284-288.
- Greenberg, L. S. (2000). *Emociones: Una Guía Interna*. (M. Blasco, trad.). Bilbao, España: Desclée de Brouwer (Traducción del original en inglés de 2000).
- Greenberg, L. S. & Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. (C. Mateu y M. Blasco, trad.). Barcelona / Buenos Aires: Ediciones Paidós / Editorial Paidós (Traducción del original en inglés de 1997).
- Mellor, K. y Schiff, E. (1986). Descuento. *Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista*, 16, 31-38.

- Morrison, A. P. (2008). Fenómenos Narcisistas y Vergüenza. *Clinica e Investigación Relacional*, 2(1), 9-25.
Recuperado de: [http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen2\(1\)Mayo2008/CeIR_V2N1_2008_1Morrison.aspx](http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen2(1)Mayo2008/CeIR_V2N1_2008_1Morrison.aspx)
- O'Reilly-Knap, M. & Erskine, R. G. (2003). Core Concepts of an Integrative Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 33(2), 168-177.
- Potter-Efron, R. & Potter-Efron, P. (1989). *Letting Go of Shame: Understanding How Shame Affects Your Life*. Center City, MN: Hazelden Publishing.