

## LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA VERGÜENZA

NOVIEMBRE, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

### LA VERGÜENZA

**Turbación en el ánimo por el miedo a sufrir algún tipo de desprecio, confusión o infamia.**

Es la más íntima de las emociones y una de las más difíciles de admitir y descargar. Es poderosa e influye sobre las demás.

Se manifiesta con una sensación de incomodidad. Uno tiene la necesidad de esconder la cara, de ponerse de espaldas y de huir. A veces enrojece. Quisiera que la tierra me tragara o me habría querido fundir, son algunas expresiones coloquiales que expresan el sentir de la persona inundada por esta emoción.

Un secreto que se hace público, o razones poco honradas que quedan expuestas a los demás, pueden ser causa de vergüenza. También se puede producir cuando tenemos el convencimiento de que no merecemos determinado favor o distinción que se nos hace. No nos sentimos dignos y pensamos que, por alguna equivocación, hemos accedido a un lugar que no nos corresponde y no sabemos si debemos gozar del momento o salir huyendo de allí. A menudo **uno querría desaparecer**.

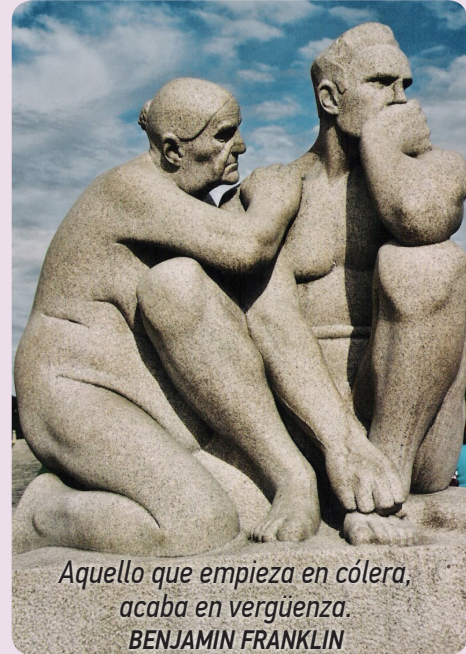
Nuestra sociedad se ha valido de la vergüenza como forma de control social. Es un sentimiento social, un estado de ánimo penoso ocasionado por la **pérdida real, presunta o temida, de la propia dignidad**.

Desencadenantes de la vergüenza:

- Humillación. • Insulto. • Desprecio. • Confusión.
- Infamia. • Ridículo.

La vergüenza aparece cuando algo que no debía ser mostrado queda expuesto ante los demás y al juicio social. En el fondo de la vergüenza hay el miedo a «ser mal visto» a ser «mal considerado» y por tanto, miedo al rechazo. Quien sufre vergüenza suele ser, en el fondo, una persona insegura de sí misma y desconfiada respecto a los demás. La vergüenza es una reacción negativa dirigida contra uno mismo. Cuando alguien siente vergüenza querría «desaparecer o fundirse» de tal modo que nadie lo viera ni se diera cuenta de su existencia.

*Ref. Libro "Crisis emocionales". Mercè Conangla. Editorial Amat*



### ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** La energía generada por la vergüenza nos mueve a escondernos o a huir.
- **TERRITORIO.** Cierra nuestros territorios. Evita la exploración y la "exposición". Queremos escondernos de la mirada de los demás conscientes de que seremos juzgados por algo que a nuestros ojos es rechazable.
- **CLIMA.** Se sufre. Es un clima emocional repleto de soledad, rechazo, incompreensión, dureza, juicio. Es una autoagresión.
- **VÍNCULO.** Nos separa de los demás puesto que nosotros mismos nos desvinculamos y nos apartamos.
- **SENTIDO:** Sentimiento generador de destrucción si toma el control de nuestra vida.

## LA CONSTELACIÓN DE LA VERGÜENZA

### Pueden estar en su órbita:

Culpa - Rechazo - Ira - Dependencia - Inseguridad - Autodesprecio - Incomodidad

### La contrarrestan:

Autoestima - Aceptación - Autonomía personal - Coherencia con uno mismo - Confianza.

## GESTIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA

### Un mensaje cifrado

La vergüenza nos informa de que nos sentimos inseguros o de que hemos sido poco honestos. También nos indica que vivimos más pendientes del juicio de los demás que del propio.

Nos propone rehacer la construcción de nuestro autoconcepto, autoestima y adquirir el valor de ser nosotros mismos a fin de disminuir el impacto de la mirada ajena en nuestra vida.

### Algunos antídotos

Sigmund Freud, han sugerido que uno de los antídotos más efectivos contra la vergüenza es aprender a reírse de uno mismo.

El sentido del humor es una importante señal de salud mental. Quien es capaz de reírse con los propios relatos de situaciones en las que se sintió humillado o resentido puede notar un descenso inmediato del sentimiento de vergüenza.

También es un buen antídoto ser capaz de admitir de forma abierta ante los demás aquello que nos avergüenza. En muchos de estos casos, uno puede acabar sintiéndose más respetado que juzgado.

### ¿Y qué? El ridículo se lo hace uno mismo

Cuando nos encontramos en una situación en la que consideramos que hemos hecho el ridículo debemos empezar a practicar el ¿Y qué?

Cuando nos ponemos rojos, ¿y qué?, cuando el discurso que tanto habíamos preparado no sale bien, ¿y qué?

Cuando no gustamos a alguien, ¿y qué? Y a continuación, decimos: Mañana volveré a intentarlo, o bien: ellos se lo pierden.

¿Pasotismo? No. Sólo respecto aquello que se refiere al juicio superficial y a la valoración en forma de crítica destructiva de los demás. Después de todo, ¿qué es el ridículo? El ridículo nos lo fabricamos nosotros mismos, es cultural y totalmente subjetivo.

*Ecología Emocional.  
Soler&Conangla. Editorial Amat*

## ¿TEMEMOS LOS OJOS QUE NOS MIRAN?



## ¿CAMUFLARNOS PARA SOBREVIVIR?

Si nos escondemos, no nos ven; si no nos ven, no nos juzgan; si no nos juzgan, no van a podernos valorar negativamente y, por lo tanto, no nos sentiremos inseguros ni avergonzados.

El camuflaje es útil en la naturaleza para sobrevivir. El animal que utiliza esta estrategia suele adoptar los colores de su medio a fin de no ser visto: es la estrategia del camaleón. Pero en el ser humano ¿es siempre bueno y oportuno valerse del camuflaje?

Si bien es cierto que nos evita la mirada del otro y, por consiguiente, el riesgo de no ser aceptados o aprobados, el camuflaje también nos impide recibir aprobación, estímulos positivos y afecto, ya que no permite que nos conozcan tal y como somos. Así, al no diferenciarnos y no permitir que nos conozcan podemos llegar al punto de no saber ya ni quiénes somos

Algunas mariposas tienen manchas en forma de ojos que asustan a otros depredadores evitando así ser atacados.

LOS OJOS QUE MIRAN...

LOS OJOS QUE NOS MIRAN...

¿QUÉ VEN?

¿QUÉ CREEMOS QUE VEN?

¿QUÉ TEMEMOS QUE VEAN?

**¡SER COHERENTES CON NOSOTROS MISMOS  
ES NUESTRA MEJOR PROTECCIÓN!**