



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## LA VERGÜENZA Y SU IMPORTANCIA EN LA PSICOTERAPIA CORPORAL

Fabian Llanos

### RESUMO

La Vergüenza puede transformarse en una emoción sumamente dolorosa, debido a que se sustenta en la autocrítica negativa de la “expresión” y del “ser” del individuo, pudiendo llegar a concebirse como indigno de ser amado. Así surge la raíz tanto de la crítica interna como del perfeccionismo del sujeto, desplegándose de forma entrelazada y escondida con otras emociones como la ira, y el miedo.

En tanto emoción, es una reacción fisiológica no consciente, mediada por el sistema nervioso autónomo, que de ser crónica puede configurarse como fuerza patógena en el desarrollo y el mantenimiento de varios desordenes clínicos como depresión, trastornos alimenticios, desordenes de la personalidad, fobias y adicciones.

**Palavras-chave:** Emoción. Vergüenza. Psicoterapia. Corporal.

---

### Relevancia de la Vergüenza en la Psicología

Como cita Cyrulnik, Bernard Rime investigó sobre 913 personas de entre 12 y 60 años, testimonios que respondían a una primera pregunta: ¿Qué emociones fuertes ha experimentado usted estos últimos días? , cuyas respuestas aludían a testimonios de cólera, tristeza, temor, apareciendo la vergüenza citada en más de la mitad de los casos. Pero cuando el científico preguntó: ¿De qué emociones ha hablado con su cónyuge, familia, amigos del trabajo?, la cólera y la depresión fueron las emociones comentadas con más facilidad, mientras que la vergüenza permaneció muda.

Este estudio no hace más que acreditar lo difícil que es abordar esta temática en el consultorio, ya que se hace esquiva, ocultándose bajo diferentes máscaras tanto para el psicoterapeuta como para el propio paciente.

Quizás es por lo oculta que se encuentra, que no se le ha dado la importancia que verdaderamente tiene la vergüenza en la conformación de la estructura de personalidad, como así también el grado de participación que ésta tiene en el desarrollo de problemáticas individuales, familiares y sociales.

Sin embargo, ya en los años 80 un número importante de artículos y libros testificó la toma de conciencia de la importancia de la vergüenza como una fuerza patógena en el desarrollo y el mantenimiento de varios desordenes clínicos. Considerando que la vergüenza

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

y la defensa contra la vergüenza han jugado un rol fundamental en desordenes como depresión, maniaco depresivo, esquizofrenia, trastornos alimenticios, desórdenes de la personalidad, fobias (Bursten 1973, Lewis 1987, Morrison 1989, Wurmser 1981) adicciones (Fossum y Mason 1986), y perversiones sexuales (Stoller 1987). La vergüenza está íntimamente ligada también a estados afectivos complejos como envidia, rabia, desesperación, desesperanza, desprecio (Morrison 1989, Wurmser 1981), vanidad, ambición, orgullo, crueldad (Broucek 1982, Nathanson 1987).

Esta relevancia y su implicancia clínica en el abordaje psicoterapéutico son decididamente reafirmado por Broucek cuando plantea, “en mi propio trabajo clínico llego a la conclusión que si uno conoce la vergüenza, uno conoce la psicopatología”.

### Emoción Autoevaluativa o Expresión de lo Vivo

En general se considera a la Vergüenza como una Emoción Autoevaluativa o Autoconciente. Denominadas así porque subyace, como rasgo fundamental, algún tipo de evaluación relativa al propio yo: valoración positiva o negativa del propio yo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos. Según ésta clasificación la vergüenza, junto a la culpa y el orgullo se constituyen a partir de la maduración suficiente del proceso cognitivo que permite esta autoevaluación.

Algunas definiciones sustentadas en ésta premisa plantean:

La vergüenza es el sentimiento intensamente doloroso a la experiencia de creer que es defectuoso y por lo tanto indigno de amor y pertenencia. (Brown)

La Vergüenza es la ruptura del puente interpersonal. (Kaufman)

La Vergüenza es ser visto de una manera que no quiere ser visto, la insoportable exposición de partes del yo que no le gustan. (Broucek)

Por otro lado de manera complementaria, otros autores refieren a características neurofisiológicas que la desencadenan, que permiten pensar en la existencia de la vergüenza en etapas preverbales del desarrollo, incluso a nivel intrauterino. Siendo esto así, es válido comprender la importancia que tiene el abordaje corporal y energético de este fenómeno.

Por ejemplo Basch define a la Vergüenza como un afecto, siendo estos, las reacciones fisiológicas no conscientes hasta los 18 meses de vida. (Basch, 1988).

Tomkins, Silvan sostiene que “la Vergüenza es la súbita interrupción del placer. Cuando las emociones positivas se frustran la vergüenza aparece”; mientras que S. Porges plantea que



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

“la vergüenza es una interrupción del parasimpático en estados excitados del simpático, generando una vía de rápida respuesta fisiológica que puede abrumar funciones corticales superiores”.

Los aportes de Porges dan luz acerca de lo primaria que es la vergüenza, describiéndola en relación al funcionamiento del sistema nervioso autónomo (desarrollo y maduración en etapa intrauterina), y a los procesos energéticos descritos por Reich en el fenómeno de la Pulsación, pudiendo entonces inferir que ésta expresión (la vergüenza) influye en la capacidad pulsátil del organismo vivo desde sus inicios, interrumpiéndola o disminuyéndola de manera crónica o aguda.

### La Vergüenza como expresión

De esta manera la expresión de la Vergüenza la ingresamos al estudio de lo vivo, que como plantea W. Reich :

Lo vivo funciona más allá de las ideas y conceptos verbales. El lenguaje verbal es una forma biológica de expresión en un nivel de desarrollo elevado. No se trata en manera alguna de un atributo indispensable de lo vivo, pues lo vivo funciona mucho antes de existir un lenguaje verbal.

El proceso de formación de palabras muestra en sí mismo la forma en que "se expresa" lo vivo. El término "expresión", al parecer a base de sensaciones orgánicas, describe precisamente ese lenguaje: lo vivo se expresa en movimientos, en "movimientos expresivos". El movimiento expresivo es una característica inherente al protoplasma. Distingue estrictamente los sistemas vivos de los no vivos. El término significa, en sentido literal, que algo del sistema vivo "tiende hacia afuera" y, en consecuencia, "se mueve". Esto no puede significar más que el movimiento del protoplasma, es decir, expansión y contracción. El significado literal de "emoción" es "mover hacia afuera", que equivale a "movimiento expresivo". El proceso físico de la emoción protoplasmática o del movimiento expresivo va siempre unido a un significado comprensible en forma inmediata, al cual llamaremos expresión emocional. El movimiento del protoplasma posee pues una expresión en el sentido de una emoción, y la emoción o la expresión de un organismo está ligada al movimiento. Lo vivo funciona no sólo antes y más allá del lenguaje verbal; más aún, tiene sus propias formas específicas de expresión, que no pueden ponerse en palabras. (Reich, 1997, p364)

### Vergüenza Funcional y Patológica

Existen dos tipos de Vergüenza, una funcional y otra disfuncional. Distinguir las es muy importante para identificar, que aspectos llevan a la patologización y cuales son aspectos de la misma expresión, adecuadas a la existencia y la coexistencia.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Como plantea Carballo:

La vergüenza tiene raíces innatas y pre-verbales aunque luego es moldeada por la cultura. Existen dos tipos de vergüenza, una es la saludable y necesaria para colocar apropiados límites en el contexto que se vive y la otra es tóxica caracterizada por la extensión de su aparición y la falta de funcionalidad. La vergüenza tóxica nos obliga a renegar de nosotros mismos, a no querernos y a su vez este rechazo requiere un encubrimiento. La vergüenza tóxica se esconde tras muchos disfraces, este lado oscuro de la vergüenza es el que nos ha impedido su estudio y reconocimiento. (Carballo, 1999)

La vergüenza funcional es descripta por Cyrulnik como:

Las pequeñas vergüenzas de la vida diaria prueban que la autoestima puede recibir golpes. Las pequeñas culpabilidades también tienen una función moral. No es posible permitírsele todo cuando se tiene en cuenta el mundo de los demás. Sin vergüenza y sin culpabilidad, nuestras relaciones serían tan solo violencia. Una pizca de vergüenza, una sospecha de culpabilidad nos permiten coexistir en el respeto mutuo y aceptar las prohibiciones que estructuran la socialización. (Cyrulnik, 2011, p69)

Mientras que Williard Gaylen la define a la vergüenza funcional como un fundamental aporte al desarrollo social, “Shame and guilt are noble emotions essential in the maintenance of civilized society, and vital for the development of some of the most refined and elegant qualities of human potential generosity, service, self-sacrifice, unselfishness and duty”.

Por otra parte S. Freud plantea en Tres ensayos de una Teoría Sexual que la vergüenza, el asco y la culpa son diques morales que se fijan y estructuran como precursor para la instauración del superyó.

Así podemos comprender que el sentimiento de vergüenza sano nos hace reconocer límites, y por lo tanto que somos humanos. Ser humano es ser limitado por definición. Al no aceptar nuestras limitaciones es que empezamos a crear dificultades. La vergüenza sana nos ayuda a hacer contacto con la realidad e impide que traspasemos límites peligrosos. La Vergüenza sana nos da permiso para ser humanos.

Por otro lado la vergüenza tóxica nos obliga al enjuiciamiento y la crítica, a renegar de nosotros mismos, a no querernos y a su vez este rechazo requiere un ocultamiento o un encubrimiento a través de un disfraz o máscara. La vergüenza tóxica se esconde tras muchos disfraces, este lado oscuro de la vergüenza es el que nos ha impedido su estudio y reconocimiento.

La vergüenza tóxica nos hace esconder nuestros límites y defectos e imperfecciones y allí comenzamos a aparentar, a no ser lo que somos. Así, ya no es un afecto que nos indica un límite, sino que nos provoca un sentimiento de fracaso, nos hace sentir indignos, es una



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

dolorosa herida interna. Una persona dominada por la vergüenza pierde su verdadera espontaneidad, pues necesita esconder algo a través de máscaras como el poder el perfeccionismo, el aislamiento, la ira, el miedo, la arrogancia, la envidia.

El instrumento principal que contamos para avergonzarnos a nosotros mismos es la actividad de enjuiciamiento y la crítica tóxica.

### Clínica psicocorporal de la vergüenza

La vergüenza tóxica aparece fundamentalmente en el seno de relaciones significativas. Si las personas que cuidan de nosotros durante los primeros años de vida están bajo la influencia de la vergüenza, nos contagiarán su vergüenza. Es imposible enseñar a otra persona a valorarse si uno no se valora a sí mismo.

Uno de los aspectos más peligrosos de la vergüenza tóxica es su carácter multigeneracional. Como estos aspectos permanecen ocultos, no pueden analizarse o solventarse. Las familias están tan enfermas como los secretos que guardan. Los secretos son aquellas cosas de las que uno se avergüenza. Los secretos familiares pueden remontarse a varias generaciones. Pueden estar relacionados con suicidios, homicidios, incestos, abortos, adicciones, pérdida de la buena imagen pública, desastres económicos, etc. Todos los secretos ejercen una gran influencia, y éste es el enorme poder de la vergüenza tóxica.

Al respecto Broucek plantea, no podemos curar lo que no podemos sentir. Así pues si no se soluciona, la vergüenza tóxica perdura a través de múltiples generaciones.

John Bradshaw describe algunas normas de familias disfuncionales (dominadas por la vergüenza) como el control, el perfeccionismo, la culpa, la norma de no hablar, la desconfianza. Y en relación a esto Virginia Satir desarrolla el concepto de negación de las cinco libertades: percibir, pensar e interpretar, sentir, desear, elegir e imaginar.

Por otro lado las familias funcionales alientan el desarrollo de niños con necesidades narcisistas básicas, admirados, tomados en serio, aceptados tal como son (Alice Miller)

En este tipo de familias, los impulsos agresivos del niño pueden ser neutralizados porque no representan ninguna amenaza para los padres; la lucha del niño por conseguir autonomía no es percibida como una amenaza por los padres; el niño tiene libertad para experimentar y expresar impulsos comunes tales como celos, ira, sexualidad, o rebeldía, puesto que los padres no han rechazado estos sentimientos en su propia experiencia personal; el niño no tiene que complacer a sus padres y puede establecer sus propias necesidades y su



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

propio ritmo de desarrollo; el niño puede depender de sus padres y utilizarlos porque son individuos claramente diferenciados de él; la independencia y los sólidos límites de los padres permiten que el niño sea capaz de reconocer la diferencia entre la representación de sí mismo como sujeto y como objeto; puesto que el niño es libre de expresar sentimientos ambivalentes, puede aprender a verse a sí mismo y a los que le rodean como “buenos y malos a la vez, en lugar de separar tajantemente lo bueno de lo malo”; el niño nota que es objeto de amor porque los padres realmente le aman como un objeto independiente. (John Bradshaw)

Así, la fuerza que constantemente evalúa y mide el valor como ser humano y de esta manera limita la capacidad para estar completamente vivo en el momento presente, que genera auto rechazo en vez de autodefensa, que expresa juicios críticos negativos que socavan la efectividad, capacidad y sentido de sí mismo del individuo. Esta fuerza generadora de Vergüenza tóxica podemos llamarlo El Juez Interno.

Ante una autocrítica lo que uno hace normalmente es intentar minimizar desviar o argüir con los juicios. Sin embargo esta reacción que intenta ser una defensa eficaz, no es más que una forma de quedar enganchado a la autocrítica. En general existen tres formas de quedar enganchado ya sea contraatacando, racionalizando o colapsando. Cada una de estas tres formas de enganche corresponde a una polaridad en juego y a diferentes zonas del cuerpo (abdomen, cabeza o pecho).

### Vergüenza y Coraza

Algunas características somáticas compatibles con la Vergüenza la encontramos en el tipo Denso de los tipos psicológicos de Keleman, donde describe que la respuesta densa se produce a consecuencia de la invasión. Al principio, esta estructura recibe amor. Más tarde, cuando la independencia comienza a desarrollarse, se le trata con vergüenza y humillación. La consecuencia es el retroceso. La estructura densa es parecida a un acordeón apretado...; comprime, compacta, acorta, pero no se desinfla. El diafragma se bloquea en la posición espiratoria.

Una forma de explorar el juez es identificar lo que se siente en el cuerpo (nivel somático) cuando se está en ese rol. Por ejemplo hay cambios en la voz, hacia un volumen más alto, una frecuencia más rápida y más alto tono, (segmento oral y cervical de la coraza energética ); un aumento en la velocidad y profundidad de la respiración, (segmento torácico y diafragmático de la coraza energética); un darse cuenta que su corazón está latiendo más



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

rápido y fuerte, (segmento torácico); una sensación de endurecimiento en los músculos de sus brazos, piernas, cuello, rostro y vísceras, (segmento ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal y pélvico); una sensación de estar cargado listo para una intensa acción; tensión entre los omóplatos, (coraza torácica); una fuerte sensación de necesitar descargar energía; un estrechamiento del darse cuenta (coraza ocular).

Ciertas actitudes y puntos de vistas caracterizan al juez desde el nivel cognitivo. Algunos de los siguientes pensamientos o sentimientos dan el marco crítico de la mente:

La convicción de que las cosas no están hechas de la manera correcta a su alrededor, (segmento ocular); La certidumbre de que los otros no tienen la capacidad o motivación para hacer lo que necesita ser hecho; Desconfianza de los motivos de los otros, desilusión por sus fallas, (segmento ocular); Una intensa necesidad de defender la posición y el territorio; Una obstinación en focalizarse en tener razón y corregir detalles, (segmento ocular).

### La Disolución

La verdadera defensa al mundo de la evaluación y la autocrítica que socaba la humanidad del sujeto consiste primero en no engancharse con la autocrítica. Conseguido esto lo que deviene naturalmente es la aceptación. No es la experiencia de rechazar ni aprobar. Mientras rechazar y aprobar son acciones que nos empujan fuera del mundo de nuestra experiencia, aceptar no es una acción. Es una no-acción: es un estado de ser, simplemente permitiendo que la experiencia sea como es.

Cuando todo se relaja y se suelta, allí comienza a aparecer el estado de aceptación. Esta sensación de soltar y dejar ir que se experimenta en el cuerpo es el resultado de abandonar el auto-rechazo. Se siente aliviado de una antigua carga de lucha y conflicto y es reemplazada por un incuestionable sentido de pertenecer. Pertenece al aquí y ahora que es donde está, como parte de todo lo demás que existe. Al mismo tiempo se siente aceptando completamente lo que está aquí, dándole la bienvenida sin preferencias ni condiciones.

## REFERÊNCIAS

BROUCEK, F. J. **Shame and the self.** The Guilford Press. New York. 1991

CARBALLO, J. Apunte Seminario “**Las muchas caras de la Vergüenza**”. Córdoba. Noviembre 1999

CENTER OF HEALING SHAME. **Free supplemental resources.** Definitions of Shame disponible em:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LLANOS, Fabian. La vergüenza y su importancia en la psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm)> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

<https://healingshame.com/self-help/>

CYRULNIK, B. **Morirse de Vergüenza**. Ed. Debate 2011

FREUD, S. **Obras Completas**. 4ª. Ed Biblioteca Nueva Madrid, 1981.

KELEMAN, S. **Anatomía emocional**. 1997. Ed. Desclee de Brouwer. Bilbao

REICH, W. **Analisis del Carácter**. Año 1997. Ed Paidos. España.

## AUTOR E APRESENTADOR

### **Fabian M. Llanos / Córdoba/ Argentina**

Licenciado en Psicología (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina; 1995). Psicoterapeuta Clínico. Profesor en la facultad de psicología U.N.C. (2009/2015). Maestrando en Salud Mental 2016/2017. Investigador de la Secretaría de Ciencia y Tecnología de la U.N.C. (2017/2018). Docente de cursos de postgrado en Centro de Psicoterapia Corporal, Facultad de Psicología y Colegio de Psicólogos de Córdoba. Ponencias en congresos nacionales e internacionales.

**E-mail:** [licfabianllanos@yahoo.com.ar](mailto:licfabianllanos@yahoo.com.ar)