

EL AFECTO OLVIDADO

THE FORGOTTEN AFFECT

EFRAÍN A. GÓMEZ

RESUMEN

Dentro del marco de la teoría de los afectos de Tomkins, tratamos de sintetizar varias psicologías, con el objeto de presentar una vista multidimensional y panorámica de un afecto importante pero olvidado: la vergüenza.

PALABRAS-CLAVE: Afectos, vergüenza, psicología.

ABSTRACT

Within the model of Tomkins's affect theory, we try to synthesize several psychologies to provide a panoramic and multidimensional view of an important but forgotten affect: shame.

KEY WORDS: Affects, shame, psychology.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo teórico de la vergüenza se basa en la dinámica de los afectos, autoestima, evolución de la identidad, representaciones internas, lenguaje. Todo esto en un proceso de interrelación y de influencia mutua. La evolución del "Self" viene de varias corrientes: psicoanálisis clásico, relaciones objetales, psicología del "Self", y humanismo. Desórdenes de la personalidad con organización primitiva del carácter son los casos clínicos más difíciles de tratar, porque la dinámica de estos desórdenes tienen raíces afectivas profundas, siendo la vergüenza una de las principales.

Sin embargo, desde lo albores de la psicología científica, la vergüenza ha permanecido como un fenómeno olvidado. Comparado

con la sexualidad y la agresión no ha sido objeto de un estudio científico totalizador. Diferentes teorías sobre la personalidad la han ignorado.

¿Cuál es la razón? La vergüenza usa la vergüenza como defensa. Por otro lado existe el problema lingüístico de cada psicología. Esto impide percibirla, y describirla con exactitud. Por eso profesionales de la Salud Mental se muestran confundidos ante la evidencia contemporánea de su importancia. Después de casi un siglo de predominio psicoanalítico clásico, ahora se sabe que la vergüenza es congénita.^{1,2}

A pesar que todo ser humano experimenta vergüenza –shame– se dio más importancia a la angustia y al sentimiento de culpa –guilt. Freud la menciona en su ensayo "Sobre Nar-

cisismo” y después la olvida.³ Este ensayo escrito entre otras razones en respuesta a Adler que reconoce los sentimientos de inferioridad que causan vergüenza. En 1914, resultaba más productivo el estudio del sentimiento de culpa –guilt– para explicar el drama edípico característico de la Neurosis. Como Freud no era psiquiatra no tuvo la oportunidad de estar en contacto directo con psicóticos o personalidades de organización primitiva. Algunos piensan que tal vez la humillación que sufrió como judío, en la Viena de entonces, fue un factor contribuyente. Por éstas y otras razones Freud, convierte la culpa edípica, en la piedra angular del edificio psicoanalítico.

Desde entonces la vergüenza ha escapado al escrutinio clínico y a la investigación científica académica. La vergüenza se oculta detrás de otros afectos. Ahora sabemos que nacemos con un temperamento determinado y nueve afectos. De los nueve 3 son positivos y 6 son negativos entre ellos está la vergüenza. En su libro “Shame and Pride”, Nathanson muestra como nueve afectos básicos –interés-exaltación, goce-alegría, sorpresa-espanto, miedo-terror, dolor-angustia, cólera-furia, asco-disgusto, vergüenza-humillación– determinan cómo nos sentimos y cómo en especial la vergüenza puede afectar el centro de gravedad de cada uno de nosotros.

Uniendo la teoría de los afectos de Tomkins con la biología, medicina, psicología, psicoterapia y las ciencias sociales el estudio de la vergüenza se transforma. Nathanson presenta una nueva perspectiva.⁴

La vergüenza está emergiendo como una llave maestra para comprender otros afectos, utiliza emociones más complejas como máscaras para ocultarse. Imaginémonos un paciente coprófago, o un masturbador compulsivo, o un bulímico, o una víctima de incesto, o de alcoholismo, o de enfermedad mental etc. Estos son secretos que no se divulgan, por eso las víctimas y sus fami-

liares tienen la compulsión de esconderlos. En cambio un paciente con sentimientos de culpa tiene la compulsión de confesar. Esto lo sabe muy bien la Iglesia Católica, por eso inventó la confesión.

El psicoanálisis clásico describe la fenomenología del dolor y el placer dentro del marco de los instintos. La teoría de los afectos brillantemente formulada por Tomkins es el cimiento de un nuevo tipo de investigación. Anthony⁴ describe la vergüenza a un nivel más nuclear que la angustia. Estudios farmacológicos demuestran que las depresiones ansiosas responden a los antidepresivos. Las depresiones atípicas y en especial la fobia social –que tiene que ver con la vergüenza– responde a los inhibidores de la amino-oxidasa y a la fluoxetina. La vergüenza juega un papel importante en las resistencias que se presentan en todo tratamiento psicoterapéutico. Darwin⁵ observó que la vergüenza puede causar confusión mental. Nacemos con un temperamento que es innato, éste en constante interrelación con el medio ambiente determinan el carácter, el carácter más el temperamento es la personalidad. Se ha sugerido que la causa fenomenológica de la vergüenza puede explicarse como resultado de una sustancia vasodilatadora de origen subcortical que afectaría la irrigación de la corteza cerebral causando confusión, y la irrigación de los nervios periféricos de la cara y de la nuca causando enrojecimiento de la cara, y flacidez de los músculos de la nuca. Todo individuo humillado o deshonrado tiene un solo deseo, el de desaparecer porque lo peor que lleva dentro se ha puesto al descubierto, y lo único que se desea es desaparecer para evitar la burla no sólo de su grupo, sino de todo el género humano. El harakiri de los japoneses se explicaría de esta manera. La revelación de algo oculto o escandaloso. El miedo a ser descubierto es lo que pone la tragedia de King Lear in marcha. El juego y el ritual repetitivo de engañarse y engañar esconde en la tragedia la vergüenza. La razón superficial esconde

el fraude. El saber que existe amor genuino, desinteresado y la incapacidad de no poder corresponderlo, es una tortura psicológica devastadora. Esa es la tortura de Lear con respecto a Cordelia, su hija menor.

Sin embargo, la vergüenza sigue siendo un tabú en la sociedad contemporánea. Existe dos tipos de vergüenza, una vergüenza interna, pasiva, muy privada. Otra externa, activa, social. La primera es pre-verbal la otra es post-verbal. Esta última se confunde con otros afectos especialmente con el sentimiento de culpa. Por no reconocer estos dos tipos de vergüenza el tratamiento psicoterapéutico puede volverse inefectivo e interminable. Generalmente se ignora su doble papel. Su influencia se deja sentir tanto en el paciente como en el terapeuta, ambos entran en colusión para no revelarla. La interpretación o la confrontación en ciertos pacientes con personalidad patológica puede causar explosiones de furia. Estos pacientes, como los terroristas, quieren que el terapeuta responda en forma exagerada. Si lo hacen se sienten importantes si no se desconciertan. Pacientes con personalidades de estructura primitiva necesitan mucha paciencia, sensibilidad, empatía, aceptación, respeto para poder creer en alguien y establecer una alianza terapéutica, sin la cual no hay tratamiento. La furia narcisista del capitán Ahab –tan bien descrita en “Moby Dick”– por el genial Herman Melville, se ve en la práctica clínica como furia suicida u homicida. Un paciente neurótico no muestra furia, muestra enojo. La furia es tóxica y es ilimitada, el enojo es más manejable.

Otros afectos o emociones se descargan a través de la catarsis. La violencia es la catarsis de la vergüenza. Por eso paciente y terapeuta la evitan. Esto demuestra su influencia tóxica sobre el auto-estima, tan necesaria para sentirse competente. Sin auto-estima el concepto de uno mismo es pobre, la imagen corporal se distorsiona, la inseguridad y la duda patológica prevalece. La vergüenza

causa sentimientos de inferioridad. El dolor que causa la vergüenza se siente en el centro mismo del ser, y se convierte en enfermedad del alma.

El sentimiento de culpa tiene que ver con una transgresión real o imaginaria. La vergüenza como fenómeno interno hace que uno sienta vergüenza de uno mismo. “Ich schame mich vor mir selbst”. Morrison,⁶ siendo a Kohut, dice que la vergüenza es una experiencia tan dolorosa y humillante que uno se ve forzado a usar fantasías de perfección, grandiosidad y omnipotencia –o una arrogante auto-suficiencia. Esta bipolaridad determina la dialéctica de la vergüenza. Por un lado grandiosidad narcisística con deseo de perfección y por el otro un sentimiento de inferioridad humillante. Subjetivamente se le percibe como un sentimiento de desprecio y de rechazo.

Las adicciones, el comportamiento compulsivo, el uso de defensas primitivas como el “splitting” y la identificación proyectiva están relacionadas con la vergüenza. Porque no se puede llenar el vacío que separa la grandiosidad sin límites que contrasta con la realidad, el narcisista, el paranoide, el psicópata niega la realidad, no confía en nadie, no cree en nada. Sólo existen dos verdades la maldad del destino y de la gente. Su pseudo “Self” es tan irreal y su superego tan sadista que no hay nada que lo pueda librar de la aflicción Kafkesca que los atormenta. Hay dos tipos de narcisistas, el olvido y el hipervigilante. El olvido es grandioso, manipulador, voraz, demanda admiración, aclamación, fama, prestigio. Sólo le importa figurar y ser el centro de su universo. El hipervigilante es el otro extremo, es tímido, paranoide, desconfiado, pretende no importarle la notoriedad. Ambos sufren de una autoestima patológica.

Kohut clasifica la psicopatología en dos categorías, el Hombre Culpable –dominado por un conflicto neurótico– y el Hombre

Trágico –dominado por su carencia–. Kohut, puso el “Self” como centro de iniciativa y experiencia interpersonal. Primero somos nosotros y después yo, pero el yo siempre necesita la validación y el apoyo de nosotros.⁷ La vergüenza emerge y empieza a intervenir cuando el niño es capaz de entender que los padres responden con empatía, o sin ella. Todos tenemos necesidades narcisistas, éstas se transforman en salud o en enfermedad de acuerdo a cómo respondan los padres. Un infante se da cuenta si la madre está de buen o mal humor. Si es aceptado o es rechazado. Cuando el niño siente que es rechazado se considera inferior, inútil, descartable.

El interés de Morrison, en el estudio de la vergüenza, empezó cuando estaba tratando un paciente maniaco-depresivo con personalidad narcisista. Este tipo de pacientes dependen de sus familiares. Sin ayuda familiar se sienten desorganizados, pero su misma dependencia los hace sentir inferiores e incompetentes.

La violencia en pacientes con psicopatología severa sirve a dos propósitos: les ayuda a negar su dependencia extrema, y les da la ilusión de controlar su entorno. Un sentido de desorganización e incompetencia los lleva a cometer actos de violencia.

En el matrimonio la pareja puede utilizar uno de los derivados de la vergüenza como arma de combate, entonces ésta crece y alcanza dimensiones alarmantes. La vergüenza aumenta la violencia, y viceversa creando un espiral interminable. La violencia y la vergüenza se amplifican mutuamente. La furia es el resultado de afrentas y humillaciones expresas o tácitas y es más marcado en pacientes con personalidades primitivas.

La vergüenza es el motivo escondido de vendetas grupales interminables. El propósito es humillar a una familia o a un grupo antagónico atacando su honor y su orgullo, produciendo en el grupo antagónico el mismo

efecto. El resultado es una guerra sin cuartel. Esto puede verse en culturas donde la vergüenza juega un papel importante como el Medio Oriente. La humillación que han sufrido ha desatado una violencia que no termina.

Familias enteras comparten sentimientos de vergüenza frente a eventos como suicidio, quiebra económica, alcoholismo, enfermedad o retardo mental, etc. El sentido de vergüenza puede persistir en el curso de muchas generaciones, de acuerdo a Masson, terapeuta familiar de la Universidad de Minnesota, la regla implícita es no hablar de ciertas experiencias. Este sentido de vergüenza los conduce a comportamientos rígidos e intolerantes.

El antídoto más efectivo de la vergüenza, según algunos estudios, es el buen humor, no el humor agresivo. El secreto es reírse de uno mismo –no de los demás porque esto demuestra hostilidad o sadismo. Las personas que son capaces de reírse de sus propios defectos y sus sentimientos de inferioridad, van por buen camino. El coraje de aceptar que somos imperfectos es como una vacuna contra la vergüenza. La vergüenza persiste en individuos que se toman muy en serio. El individuo se siente respetado, aceptado y no juzgado siente menos vergüenza. La manera cómo se maneja la vergüenza puede determinar la duración y la efectividad de la psicoterapia.

En un estudio de lo que pasa en psicoterapia Lewis encontró que cuando el terapeuta no reconoce manifestaciones de la vergüenza, los problemas no encuentran solución o empeoran.

Los sentimientos de vergüenza viven en la sombra. Por eso hay que traerlos a la luz. Freud creía que el silencio del paciente indicaba ansiedad y lo interpretaba como resistencia. El silencio, según Nathanson, frecuentemente

indica que el paciente siente vergüenza de decir lo que siente o piensa. Hay que hacer que el terapeuta y el paciente entiendan su importancia. Tal reconocimiento facilitaría el proceso psicoterapéutico.

CONCLUSIÓN

Para entender la importancia de la vergüenza es necesario sintetizar varias psicologías prestando atención a la lingüística de cada psicología.⁹ El lenguaje es un concepto fluido y a menudo puede crear concepciones contradictorias que se prestan a múltiples interpretaciones. Entre éstas debemos mencionar, al psicoanálisis clásico, la psicología de las relaciones objetales, la psicología del "Self", la psicología de las relaciones interpersonales, la psicología existencial y humanística. Estas

contradicciones se reducen, si se les estudia dentro el marco de la teoría de los afectos de Tomkins. El estudio de la dinámica de la vergüenza en relación a la cultura y a la sociedad es un ingrediente indispensable.

Uno de los descubrimientos más importantes de mi vida dice Bradshaw "fue el reconocer al demonio que había destruido mi vida, la vergüenza... cuando lo reconocí me di cuenta de su poder de destrucción. Descubrí que había sido cautivo de ella toda mi vida... Me había gobernado como gobierna una adicción, y sin darme cuenta la transferí a mi familia, a mis amigos, a mis pacientes... La vergüenza es un demonio inconsciente... Cuando afecta nuestro centro de gravedad, cuando deforma nuestra identidad se hace tóxica y deshumanizante".¹⁰

BIBLIOGRAFÍA

1. Tomkins, SS. *Affect, Imagery, Consciousness Vol. I: The Positive Affects*. Springer, New York, 1962.
2. Tomkins, SS. *Affect, Imagery, Consciousness Vol. II. The negative Affects*, Springer, New York, 1962.
3. Freud, S. *On Narcissism: an Introduction*, The Standard Edition Vol. XIV, The Hogarth Press, Toronto. 1971.
4. Nathanson, DL. *Shame and Pride: Affect, Sex and Birth of the Self*, Norton, New York. 1992.
5. Darwin, C. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. St. Martin Press, New York. 1979.
6. Anthony, EJ. *On the Development of Shame in Childhood and Adolescence*. American Psychiatric Association, Los Ángeles. 1982.
7. Morrison, AP. *Shame The Underside of Narcissism*. The Analytic Press, Hillsdale N.J. 1989.
8. Kohut, H. *The Analysis of the Self*. Int. Universities Press, New York. 1971.
9. Kaufman, GK. *The Psychology of Shame*. Springer Pub. Co. New York. 1996.
10. Bradshaw, J. *Healing the Shame that Binds You*. Health Communications, Inc. Deerfield Beach, Florida. 1988.