

MORIRSE DE VERGÜENZA

EL MIEDO A LA MIRADA DEL OTRO

Autor: Boris Cyrulnik

Editorial: Debate, 2011, 223 pp.

(Rev GPU 2012; 8; 4: 387-388)



Claudia Almonte

He querido comentar este libro por varias razones. En primer lugar, aunque parezca obvio, porque me gustan mucho los libros y comentarlos; en segundo lugar, porque desde que vi su lanzamiento en una propaganda el año 2009 en su idioma original francés, *La Honte*, lo busqué hasta que en diciembre del 2011 lo encontré en una librería del vecino país. Desde aquella fecha hasta el momento de escribir, este mi comentario, me he detenido a leerlo, subrayarlo, pensarlo, decantarlo. En tercer lugar, porque de su autor, el doctor Boris Cyrulnik, he leído otros libros que me han servido mucho en la clínica y la vida; parafraseando a Le Soir, Boris Cyrulnik es de esas personas que ayudan a vivir. En cuarto lugar, porque aunque vivimos en una sociedad en que la vergüenza aparentemente pareciera tener menor espacio, al considerar menos la mirada del otro, sigue estando allí silenciosa, presente, limitando, deshabilitando. Y por último, porque me lo pidieron en una entidad denominada “Fundación para la confianza” creada para prevenir el abuso sexual de niños y adolescentes, por José Andrés Murillo, joven filósofo chileno, resiliente, que ha dado sentido a sus propias vivencias abusivas perpetuadas por su guía espiritual, transformando el dolor en generosidad caritativa. Recientemente él escribió un libro, *Confianza lúcida* (editorial UQBAR), donde, entre otros interesantes temas, pone acento en la necesidad de oír las señales del cuerpo, que advertirían del sutil paso de la complicidad al sometimiento. Extraigo de dicho texto lo siguiente: “necesitamos de la confianza porque somos frágiles, vulnerables, porque estamos expuestos a ser heridos

o muertos por el solo hecho de estar vivos. Podemos ser engañados, estafados, manipulados, abandonados, abusados, por el solo hecho de entrar en contacto con otros seres humanos. Necesitamos relacionarnos con otros para llegar a ser seres humanos, pero este relacionarnos constituye la posibilidad de la traición. Para eso creamos confianza”.

Este libro de poco más de 200 hojas, de lectura sencilla en sus formas, no lo es en cuanto sus contenidos, que invitan a la reflexión; pero también brinda datos concretos en cuanto a la biología de la vergüenza con interesantes miradas desde la etología (disciplina que también domina el autor), la genética y el desarrollo social.

La vergüenza siempre nace de una representación, en que la temida mirada del otro determina que el avergonzado enmudezca, quedando prisionero en la reverberación del pensamiento. El propio autor en su libro *Me acuerdo, el exilio de la infancia*, evoca su niñez, volviendo a aquellos lugares físicos donde vivió sus traumas; éstos con el tiempo se transformaron en representaciones en que la emoción fue sepultada para poder sobrevivir; en las últimas páginas del libro que comento, relata que cuando pudo hablarlas a un público que lo felicitó, admiró, etc. pudo, aunque no sin incomodidad y sentimientos de cierta perplejidad, verse liberado de la vergüenza.

Este sentimiento tóxico, o “absceso del alma”, al poder ser “drenado” en la escucha empática o en la emoción compartida, puede liberarse, incluso después de décadas.

Sin embargo, el compartir la vergüenza, no siempre es fácil (por ejemplo en el incesto) y, entonces, la ausencia de palabras agrava la sensación de haber sido objeto sexual. El avergonzado oculta para no incomodar, para no ser despreciado, para preservar su imagen, y esto va estructurando en él un discurso extraño, distante, agotando sus potencialidades por la inhibición, la obligación de no moverse, no decir. El silencio, que sería protector en un contexto agresivo, se convierte en un agresor íntimo cuando el entorno deja de agredir.

Existirían las vergüenzas personales y las vicarias, por estar relacionadas con el abusador maltratador. Muchas veces se observa esto en las madres de hijas abusadas por sus parejas; llevan el estigma de haber sido cómplices, no haber visto, no haber protegido, o incluso haber facilitado el abuso; también en parientes o cercanos de famosos abusadores; o como bien describe Primo Levi, químico y escritor italiano sobreviviente a los campos de exterminio nazi, vergüenza de haber sobrevivido por el beneficio que le significó su profesión en la prisión, al ser mejor alimentado. Sobrevivió a Auschwitz pero no al peso del retorno a la vida. Este trauma, como bien describe en su libro de cuentos, lo "centaurizó", quedando disociado y escindido, terminando su vida en un suicidio. La deshumanización y el intento de retorno a la vida frustrado está relatada en detalle en sus famosos libros *Si esto es un hombre* y *La tregua*.

El avergonzado, a diferencia del perverso, que no se plantea el mundo del otro, está tan centrado en lo que el otro piensa de él, que en su estrategia relacional altera la intersubjetividad, se despersonaliza, llegando a la depresión por agotamiento.

La negación al afecto asociado al recuerdo del trauma es un mecanismo insuficiente, que sólo enquistaba el dolor, y no permite afrontar la realidad postraumática. La personalidad se amputa; el silencio es ese tirano mudo que hace sufrir sin palabras y que impide la reconstrucción de la persona. Esos fantasmas, que se agitan en el silencio, pueden despertar tardíamente, en

forma de un síndrome postraumático. Por el contrario, si se logra modificar la mirada de los otros, a través de un entorno receptivo o un tejido vincular afectivo estable, en que se pueda formar una pasarela intersubjetiva entre el que relata y quien escucha y acoge, se logrará una evolución resiliente. También se podrá lograr a través del desplazamiento de la violencia hacia creaciones personales, como lo son las obras de arte, el compromiso social, etc.

El origen de la vergüenza estaría en una alteración o malformación del vínculo intersubjetivo, que comienza alrededor de los 6 meses de vida y que dura probablemente toda la vida. Para desarrollar el sentimiento de vergüenza se requiere haber tenido un vínculo, que fue desgarrado aguda o insidiosamente, y que es imposible recomponer. El rechazo o desprecio de alguien cuyo afecto se espera, principalmente en un individuo sensible y, en general, poco consciente, es de gran poder traumático, ya que no puede elaborarlo para protegerse.

En la etapas del desarrollo de la identidad diversos factores pueden incidir en la aparición de la vergüenza, desde una vulnerabilidad genética a la sensibilidad (alelo mutado del 5-HIAA) al desarrollo de un vínculo pobre, ambientes poco nutritivos o protectores. A éstos, con frecuencia, se añade un trauma tardío (agudo o crónico), que si procede de alguien próximo tendrá un gran poder dañino, generando en el individuo una hipersensibilidad a desarrollar vergüenza. Influyen gran cantidad de factores genéticos, epigenéticos, ecológicos y sociales.

Por otro lado, un cierto nivel de vergüenza daría cuenta de una buena madurez biológica y desarrollo de aptitudes sociales, éticas y morales, que actuarían como medio de control social. Es el exceso de ella el que genera la despersonalización.

Finalizo este comentario invitándolos a recorrer personalmente las páginas de este libro, y saquen vuestras propias conclusiones. Quedan preguntas planteadas y temas para seguir pensando, conversando y revisando.