

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA
CARRERA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR



“LA VERGÜENZA TÓXICA O TRAUMÁTICA EN EL DESARROLLO DEL SER HUMANO EN EL NÚCLEO FAMILIAR”

*Monografía Previa a la Obtención del
Título de Licenciado en Orientación
Familiar*

AUTOR:

Héctor Abraham Molina de Mera

DIRECTOR:

Lcdo. René Francisco Astudillo Lucero, Mgter.

CUENCA-ECUADOR
2016



RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo conocer e identificar la Vergüenza tóxica, qué es, cómo se origina, cual es el papel demoledor en el desarrollo del ser humano y en el núcleo familiar, las fuentes de la vergüenza y los tipos de mensajes dañinos para los niños y niñas. La importancia de reconocer “nuestra vergüenza tóxica”, en nuestros padres, nuestras madres, en nuestros cuidadores(as), lograr nombrarla y al reconocer su existencia obtener poder sobre ella, cortar su ciclo destructivo y encaminarnos al cambio.

A la luz de las evidencias se justificará la importancia de los progenitores desde los primeros años de vida al poseer vergüenza tóxica o traumática.

Palabras clave: vergüenza, tóxico, traumática, sistema, familia, desarrollo.



ABSTRACT

This study aims to determine and identify the toxic shame, what it is, how it arises, what is the devastating role in human development and in the family, sources of shame and types of harmful messages for children and girls. Recognize the importance of "our toxic shame" our fathers, our mothers, and our caregivers, achieving naming and acknowledging its existence obtain power over her, cut her destructive cycle and to go to change.

In light of the evidence the importance of parents is justified since the early years of life to have toxic or traumatic shame.

Keywords: shame, toxic, traumatic, system, family development.



ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE GENERAL	4
DEDICATORIA.....	9
AGRADECIMIENTOS	10
Capítulo I.....	14
1.1 Definición, Origen, Consecuencias	14
1.2 Definición de Vergüenza y Tóxico	14
1.3 La vergüenza sana	14
1.4 El desarrollo de la vergüenza sana	15
1.5 Más que un sentimiento	17
1.6 El origen de la vergüenza tóxica.....	19
1.7 El inicio de la vergüenza tóxica.....	22
1.8 Creencias básicas de la vergüenza.....	25
1.9 La vergüenza tóxica, Cómo consiguió instalarse en nuestras vidas	26
1.10 Modelos parentales enfermos	27
1.11 Las normas de una familia basada en la vergüenza.....	28
1.12 Comportamientos tóxicos que los cuidadores inculcan.....	32
Capítulo II.....	36
2.1 Proceso De Desarrollo	36
2.2 Definición de Proceso	36
2.3 Definición de Desarrollo.....	37
2.4 La teoría de Erikson.....	37
2.5 Lo que necesita el niño/a en esta etapa.....	39
2.6 El apego seguro y trauma por abandono	42
2.7 La danza de la sintonía.....	44
2.8 Diferentes formas de abandono: La ausencia Física.....	47
2.9 Abandono emocional.....	48
2.10 Privación de Narcisismo	48



2.11	Características de la vergüenza tóxica	50
2.12	Cuando la vergüenza tóxica se interioriza	51
2.13	Identificación con modelos indignos de confianza y dominados por la vergüenza	52
2.14	Consecuencias de la vergüenza tóxica: La ira.....	53
2.15	La vergüenza dominando las conductas sexuales.....	54
2.16	La Dinámica de la Vergüenza tóxica en resumen.....	57
2.17	Hacer Las Cosas Bien.....	59
2.18	Amor Condicional	60
2.19	Ego Amorfo	62
2.20	El trauma del Abandono: La Mutualidad Rota.....	64
2.21	Recuerdos grabados en la memoria, collages de vergüenza	65
2.22	El nuevo yo creado por la vergüenza tóxica.....	67
2.23	Comportamientos delictivos y Abusos físicos	67
2.24	Codependencia	69
CAPÍTULO III	71
3.1	Marco general de la Orientación Familiar	71
3.2	Teoría humanista Carl Rogers	72
3.3	Aspectos dinámicos de la personalidad: La autorrealización, la autoevaluación y la automejora	74
3.4	Unidades de análisis: el campo fenoménico	76
3.5	La orientación familiar y su papel frente a la vergüenza tóxica	78
3.6	La importancia de la prevención.....	79
3.4	Factor de riesgo.....	80
3.5	Factores Protectores	81
3.6	Factores Internos	81
3.7	Factores Externos	81
4.0	Instrumentos de evaluación de la vergüenza tóxica	81
4.1	Instrumentos a usar para la evaluación de la V.T (Vergüenza Tóxica)..	84
5.0	Modelo de intervención Familiar	84
5.1	Modelos de intervención a considerar	84
5.2	El modelo educativo	85
5.3	El modelo comunitario.....	88



5.4 Propuesta de Modelo de intervención Familiar	92
6.1 Conclusión.....	103
Bibliografía	110
6.2 Anexos	114
6.3 Caso real.....	138



UNIVERSIDAD DE CUENCA
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Héctor Abraham Molina de Mera, autor de la monografía “La vergüenza tóxica en el desarrollo del ser humano en el núcleo familiar”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, Octubre del 2016

Héctor Abraham Molina de Mera

C.I: 0102430741



UNIVERSIDAD DE CUENCA
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR

Héctor Abraham Molina de Meras autor de la monografía “La vergüenza tóxica en el desarrollo del ser humano en el núcleo familiar”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Orientación Familiar. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, Octubre del 2016

Héctor Abraham Molina de Mera

0102430741



DEDICATORIA

A mi yo verdadero, Héctor Abraham Molina de Mera, que poco a poco, gracias a Dios y a aquel amigo que me continúa ayudando a salir de las garras de la vergüenza tóxica. A mi Madre amada Graciela Emilia de Mera Delgado, que descansa y disfruta en la morada eterna junto a nuestro Señor Jesús, a mi Padre, Víctor Tello Molina Suarez que en la medida de sus posibilidades intentó darme una buena educación, ambos me enseñaron que lo obtenido con esfuerzo y dedicación se disfruta mejor. A mis hermanas y hermano Loida Molina, Noemí Rodríguez y Moisés Molina por ser parte de mi vida y de mi apoyo de una o de otra forma.



AGRADECIMIENTOS

Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación. A Dios, mi Salvador y Señor quien un día por su infinita misericordia me salvó y liberó. A El que me dio lo que soy. A mis padres, quienes me apoyaron. A mis hijos Ivonne, Jair, Sarai, Sophia. A mis hermanas y hermano Loida, Noemi y Moisés, quienes de una u otra forma me motivaron a continuar en mis estudios. Al docente Mgstr. Francisco Astudillo, mi tutor académico, por su asesoría, colaboración, exigencia y apoyo en la elaboración de esta monografía. A los docentes Lic. Rocío Guzmán y Lic. Evelio León, quienes me motivaron a hacer más de lo que debería hacer en este trabajo monográfico para el beneficio de mi carrera, Al Dr. José Heriberto Montalvo Bernal PhD. por su apoyo y la enseñanza de sus conocimientos y experiencias impartidas, gracias por su atinada colaboración en los últimos detalles de ese trabajo.

A mi amigo y Pastor William Calderón por su tiempo, paciencia, conocimientos y experiencias compartidas. Y a mi Amada y dulce esposa Lorena Cárdenas que me ha tenido más que paciencia durante este proceso académico, sin tu ayuda no lo pude haber hecho, sin lugar a dudas, me amas y te amo.



Introducción

Resulta dificultoso amarnos tal y como somos, completamente, desnudos ante el espejo. Querernos como seres humanos, sabiéndonos imperfectos y no dioses omnipotentes e infalibles. Es seductor el deseo de crear identidades poderosas, más respetables, dignas o más temibles. Pero mientras intentamos hacerlo, nuestro verdadero YO queda oculto, inmerso debajo de esa personalidad aparente que se ha creado para no sentir vergüenza de nosotros mismos. Con el pasar de los años podemos llegar a olvidar quiénes realmente éramos.

Arturo Ortega Blake afirma:

Es como si intentamos hundir un balón en el agua, nuestra personalidad (la verdadera), quienes somos realmente, pelea por salir a flote. A su vez la energía que malgastamos en hundir de nuevo la personalidad que nos avergüenza y de la que renegamos, toda esa energía no la transformamos en ser felices, en vivir de acuerdo a quienes somos. Es el precio de aparentar, de esquivar la vergüenza tóxica escapando de nosotros mismos. Como decía Séneca, “amarga es la pena que nace de la vergüenza” (2013. p. 35)

Existe una vergüenza sana, la no patológica, la que promueve la humildad, y nos mantiene socialmente equilibrados, la sentimos cuando nos encontramos con nuestras limitaciones, cuando reconocemos un error en nosotros o cuando asumimos nuestra fragilidad y vulnerabilidad por ser humanos. La vergüenza sana es sentir vergüenza en un momento dado. La vergüenza tóxica aparece cuando creemos que somos una vergüenza como personas, que no nos aprobamos a nosotros mismos. Desde esa afirmación interiorizada, la vergüenza tóxica nos hace



sentirnos indignos, despreciables y odiables tanto por nosotros mismos como por los demás. La vergüenza tóxica nos presiona a hacer algo, ya que no estamos bien tal como somos, como nos vemos. El hacer algo como mandato urgente no desde el amor o la decisión sino desde el odio hacia nosotros mismos o desde el fingimiento nos acerca peligrosamente a las adicciones y a la construcción del personaje creado, falso que sustituye al YO verdadero. (Bradshaw, John, 2004)

La vergüenza tóxica es la creencia profundamente dolorosa de que uno es una persona deficiente como ser humano en comparación con otros. Es creer que uno es tan defectuoso que puede uno considerarse a sí mismo un error de la naturaleza. Esta creencia puede ser basada en percepciones reales o imaginarias como sentir vergüenza dolorosa por creer que uno es muy feo, tonto, menos inteligente, pobre, etc. en comparación con otras personas.

Esta vergüenza tóxica, desde ese sentimiento de indignidad, nos mostraremos vergonzosos de amar, de saber o de sentir. Interiorizaremos mandatos como “no seas inteligente”, “no seas importante”, “no seas rico/a”, “no seas deseable, no seas humilde”... en definitiva “no seas tú”. Pensamientos que golpean repetidamente desde la vergüenza tóxica y que buscan apaciguar su avidez de perfeccionismo, control y poder. Perfeccionismo tóxico al intentar ser queridos desde lo que hacemos y no desde lo que somos. Perfeccionismo tóxico que provoca a la comparación repetida de los demás ya que “nuestra” vergüenza tóxica nos impide ser menos que nadie. Control y poder tóxicos para huir de nuestra vulnerabilidad, batallando por no sentir vergüenza o porque nadie nos haga sentir vergüenza y sintiendo ira cuando esto ocurre. Contaminados por la vergüenza tóxica, cuanto más “triunfamos” más perdemos. Porque cada “triumfo” es una prenda más de camuflaje de nuestro YO verdadero (Bradshaw, John, 2004).



Una vez más recuperamos la dignidad con el amor y la aceptación de nosotros mismos, cuando nos permitimos el poder de amar, de sentir, de pensar, de expresarnos y el poder de imaginar. “Tenemos derecho a equivocarnos, tenemos derecho a no saber, tenemos derecho a cambiar de opinión, tenemos derecho a que algo no nos importe, tenemos derecho a no dar explicaciones. Cuando lo hacemos delante de otras personas, que se convierten en nuestros aliados para superar la vergüenza tóxica al escucharnos y aceptarnos tal y como somos.

Parentesis (2013) refiere que escapamos de la soledad a la que le condena la vergüenza tóxica. Decía el proverbio que un hombre es ningún hombre. La vergüenza tóxica nos esconde del resto de personas, por eso hemos de buscar relaciones personales que nos liberen. Buscar hombres y mujeres que sean nuestros aliados para superar la vergüenza, que con sus actos y palabras nos digan “estás bien tal y como eres, no te pedimos más”.



Capítulo I

1.1 Definición, Origen, Consecuencias

1.2 Definición de Vergüenza y Tóxico

Según el diccionario de la Real Academia Vergüenza significa:

1. f. Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.
2. f. Turbación del ánimo causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse.

Tóxico:

1. adj. Que contiene veneno o produce envenenamiento. Apl. a una sustancia, u. t. c. s.
m.
2. adj. Perteneciente o relativo a una sustancia tóxica.

(2016)

1.3 La vergüenza sana

Es un poco difícil encontrar a personas que se den cuenta de su vergüenza sana, pero si existen. Cuando estas confiesan por ejemplo su fracaso en algo, se les vera ruborizados, con su voz delatando decepción, ser conscientes de lo que ocurre y no intentan ocultarlo, su sinceridad, destacar los logros que ha tenido pero este fracaso le hace ver las limitaciones que tiene.

El sentimiento de vergüenza sana nos permite saber que tenemos limitaciones. Nos recuerda que ser humanos significa ser limitados. De hecho, nosotros los humanos somos bastante limitados; lo somos por definición. Ninguno de nosotros tiene o podrá tener jamás un poder ilimitado. El poder ilimitado que tantos gurús modernos ofrecen es una vana esperanza (...) Consiguen despertar nuestro falso yo y utilizan nuestra vergüenza tóxica. Los seres humanos somos finitos.



Somos limitados por naturaleza. El hecho de no aceptar nuestras limitaciones provoca la aparición de graves problemas (...) La vergüenza sana nos mantiene con los pies sobre la tierra. Es como una alarma que nos advierte de que somos limitados por naturaleza.

La vergüenza sana es la principal frontera metafísica para los seres humanos (...) La vergüenza sana forma parte del poder personal de cada ser humano. Nos permite conocer nuestras limitaciones y, de ese modo, utilizar nuestra energía con mayor rendimiento. Cuando conocemos nuestros límites, también sabemos mejor hacia dónde dirigirnos. No malgastamos nuestros esfuerzos para conseguir objetivos que no podemos alcanzar o cambiar cosas que no podemos cambiar. La vergüenza sana nos permite concentrar nuestras energías para obtener un mayor rendimiento de ellas. (Bradshaw, 2004. pp.18, 19).

Según John Bradshaw:

Es difícil dar un significado o definición de la vergüenza por sus orígenes lingüísticos o verbales (...) la vergüenza es parte de la humanidad.

Es decir es una cualidad positiva humana que se puede convertir en una enfermedad devastadora del alma. Sabemos ya que existen dos tipos de vergüenza: la tóxica y la sana, la vergüenza tóxica es la que puede destruir a una persona, esta vergüenza aparece inesperadamente y trabaja internamente como experiencia, lo podríamos definir como una herida y dolor interno que nos aleja de nosotros mismos y por ende de los demás. Este rechazo demanda de un disfraz para trabajar. Como dice Bradshaw sobre la vergüenza toxica: "Le encanta las tinieblas y el secretismo (...)" Puesto que la vergüenza tóxica se encubre a sí misma, debemos aprender a reconocer sus múltiples caras y los múltiples métodos de encubrimiento que utiliza para confundirnos". (2006, p: 17)

1.4 El desarrollo de la vergüenza sana



En el proceso fisiológico de todo bebé empieza a desarrollar su musculatura a los quince meses de vida. Este niño o niña necesita encontrar un equilibrio o término medio entre sujetar y soltar. Se manifiesta esto en que el niño logra mantener el equilibrio estando de pie y caminando. Cuando logra esto se activan otros deseos naturales como el de explorar y descubrir y, para ello necesita separarse de la persona que lo cuida hasta ese momento.

Erikson afirma que el objetivo a alcanzar en esta etapa del desarrollo consiste en encontrar el equilibrio entre autonomía, vergüenza y duda. En esta etapa (de los quince meses a los tres años), los niños empiezan a explorar tocando y metiéndose en la boca todo lo que encuentran a su paso. Los niños de dos años son muy tercos. Quieren hacerlo todo a su manera a la vista de quien lo cuida. Cuando a los niños de dos años se les impide lo que desearían (cosa que ocurre cada tres minutos), se enfadan mucho y a menudo cogen rabietas. En esta etapa, el niño necesita tomar posesión de las cosas para ponerla a prueba una y otra vez. El mundo es completamente nuevo para él: colores, formas, sonidos y olores..., y debe asimilarlo experimentándolo todo repetidas veces (Bradshaw, John, 2004).

Aceptación de quién eres y lo que haces es lo mismo que debemos hacer con los/as niños/as desde que nacen.

(...) Cuando alguien nos quiere nos sentimos seguros porque sabemos que no nos van a atacar, podemos conectarnos con esa persona para crear relaciones basadas en una aceptación que nos permite la ayuda mutua y en consecuencia nos vamos a sentir tranquilos y alegres. Se ha disparado nuestro sistema neurológico que nos genera sensaciones de bienestar. La compasión activa este sistema, por



tanto, sentir compasión ayuda a contrarrestar los efectos de la vergüenza y la crítica excesivas (...) (Dr. José Antonio García Higuera, 2013).

Es imperante la participación activa y positiva de los progenitores y cuidadores/as desde que el o la bebé nace, la participación de estos-estas será de crucial importancia en la aparición de la vergüenza sana o de vergüenza tóxica.

1.5 Más que un sentimiento

La vergüenza tóxica es un grupo de respuestas físicas (bajar los ojos o sonrojarse) mezcladas con acciones predecibles (esconderse o alejarse de los demás), pensamientos desagradables ("soy un fracaso") y desesperación espiritual. En síntesis, vergüenza tóxica es la creencia dolorosa en una deficiencia básica en uno mismo como ser humano (Bradshaw, Sanar la vergüenza que nos domina, 1998).

Ahora, tanto la vergüenza como la culpa, son emociones interpersonales porque ambas nos indican que hay algo mal entre nosotros y los demás. Sin embargo, existen grandes diferencias entre ambas: la vergüenza (sana) se refiere al sentimiento de fracaso de una persona para poder ser "tiene que ver con la persona", mientras que la culpa apunta a una falla en el hacer "tiene que ver con un acto". Las personas dominadas por la vergüenza creen que hay algo interiormente malo en ellas como seres humanos, mientras que las que tienen sentimientos de culpa piensan que han hecho algo malo que debe castigarse. Otra diferencia importante es que las personas con sentimientos de vergüenza generalmente se preocupan por sus deficiencias, mientras que las que se sienten culpables se fijan en sus faltas. Por otro lado, la persona con vergüenza le teme al abandono,



mientras que el culpable le teme al castigo. Es por este motivo que la vergüenza puede resultar más difícil de curar que la culpa porque tiene que ver con la persona más que con acciones específicas (Bradshaw, John, 2004).

Esto no quiere decir que sea imposible para la persona liberarse o curarse de la vergüenza tóxica, pero para ello, debe cambiar el concepto que tiene de sí misma, logrando así respetarse y sentir orgullo de quien es. El proceso resulta normalmente largo y algunas veces doloroso, ya que obliga a contemplar en profundidad las suposiciones básicas sobre nuestro lugar en el Universo.

(...) La pérdida de tu yoicidad es una bancarrota espiritual. El niño maravilloso queda abandonado y solo. Como escribió Alice Miller en “Por tu propio bien”, es peor que ser un superviviente de un campo de concentración.

“Los presos maltratados en un campo de concentración (...) son libres internamente de odiar a sus perseguidores. La oportunidad de experimentar sus sentimientos, incluso de compartirlos con otros presos le evita tener que entregar su yo. Esta oportunidad no la tienen los niños. Estos no deben odiar a su padre... no pueden odiarlo (...) Temen perder el amor si lo hacen... Así los niños, a diferencia de los presos del campo de concentración, se enfrentan con un torturador al que aman”. (1980, p.120)

(...) El niño sigue viviendo en este tormento, sufriendo pasivamente o explotando de rabia, exteriorizando, interiorizando, proyectándose y expresándose de la única forma que sabe. Recuperar ese niño es el primer paso de nuestro viaje de regreso a casa (...) (Bradshaw, 1994, p. 76)

Es decir la vergüenza es una cualidad positiva humana que se puede convertir en una enfermedad devastadora del alma. Sabemos ya que existen dos tipos de vergüenza: la tóxica y la sana, la vergüenza tóxica es la que puede destruir a una



persona, esta vergüenza aparece inesperadamente y trabaja internamente como experiencia, lo podríamos definir como una herida y dolor interno que nos aleja de nosotros mismos y por ende de los demás. Este rechazo demanda de un disfraz para trabajar. Como dice Bradshaw sobre la vergüenza tóxica: “Le encanta las tinieblas y el secretismo (...)” Puesto que la vergüenza tóxica se encubre a sí misma, debemos aprender a reconocer sus múltiples caras y los múltiples métodos de encubrimiento que utiliza para confundirnos”. (2006, p. 17)

La vergüenza dentro de las etapas del desarrollo

“Por cada niño que nace, no importa bajo qué circunstancias, o quienes sean sus padres, el potencial de la raza humana surge de nuevo” (James Agee).

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de continuas etapas que tienen características muy especiales. Cada una de ellas influye y se funde gradualmente en la etapa siguiente. Sin embargo, no hay un acuerdo unánime para determinar cuándo comienza exactamente y cuándo termina cada etapa, pues en el desarrollo influyen diversos factores individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo; Pese a esto, estas etapas de desarrollo son de suma importancia para tomar en cuenta y considerar sus efectos en todo ser humano.

1.6 El origen de la vergüenza tóxica

La vergüenza tóxica aparece fundamentalmente en el seno de las relaciones significativas. Si no apreciamos a una persona, difícilmente por lo que esta diga o haga. La posibilidad de vernos afectados por la vergüenza tóxica se inicia en nuestras relaciones básicas. Si las personas que cuidan de nosotros los primeros años de vida están bajo la influencia de la vergüenza, nos transmitirá su vergüenza.



Es imposible enseñar a otra persona a valorarse si uno no se valora a sí mismo, nadie puede dar lo que no tiene.

La vergüenza tóxica es multigeneracional, es decir, pasa de generación en generación. Las personas dominadas por la vergüenza tóxica conocen a otras personas que están en la misma situación y se casan. Cada uno aporta con la vergüenza que su familia le ha transmitido. Este matrimonio se basará en su vergüenza y el resultado será una falta de intimidad. Es difícil permitir que alguien se acerque a nosotros cuando nos sentimos fracasados como personas.

Las parejas que se forman y están dominadas por la vergüenza aumentan la falta de intimidad mediante una comunicación pobre, discusiones improductivas, trucos, manipulaciones, luchas para conseguir el control sobre el cónyuge o pareja, renunciaciones, culparse mutuamente y confluencia. “La confluencia es el acuerdo de no estar nunca en desacuerdo” (Bradshaw, 2004, p. 47). La confluencia crea falsa pseudo-intimidad.

Cuando la pareja que se formó, dominada por la vergüenza tiene un hijo, los problemas empiezan desde el principio. La labor de los padres consiste en modelar la personalidad del niño/a: como ser un hombre o una mujer, como relacionarse con otras personas, como reconocer y expresar sentimientos, como luchar honestamente, como establecer unos límites físicos, emocionales e intelectuales, como comunicarse, como enfrentarse a los infinitos problemas de la vida y superarlos, como elaborar y seguir una autodisciplina, como amarse a sí mismo y a los demás. Los padres dominados por la vergüenza no pueden hacer nada de todo esto. Simplemente no saben como hacerlo.

Bradshaw dice:



Los niños/as necesitan el tiempo y la aceptación de sus padres. Dedicar este tiempo es parte del ejercicio de amar. Esto implica estar junto al niño/a cuando este/a nos necesita, atender atender sus necesidades en lugar de las de los padres.

Escuchar también forma parte del ejercicio de amar. Los/as niño/as saben bien lo que necesitan y nos lo dirán claramente.

Se los debe escuchar, y para eso es necesario poseer cierta madurez emocional. Para escuchar bien es necesario que primero uno (padre, madre o cuidador) haya satisfecho sus necesidades propias, de lo contrario, escuchar resulta muy difícil. La necesidad es como un dolor de muelas. Cuando estamos dominados por la vergüenza, solo somos capaces de fijarnos en nuestro propio dolor.

Los progenitores y cuidadores necesitados y dominados por la vergüenza son incapaces de atender las necesidades de sus hijos/as. El niño/a se siente avergonzado siempre que necesita algo porque sus necesidades se enfrentan a las necesidades de los padres. El niño/a crece y se convierte en un adulto pero, bajo la máscara del comportamiento adulto. Se esconde un niño/a desatendido/a.

Este niño/a necesitado/a es insaciable, esto significa que, cuando el niño/a se convierte en adulto tiene un "vacío en su alma".

Nunca será capaz de tener bastante como adulto. Los adultos se conforman con lo que obtienen y se esfuerzan para conseguir más la próxima vez. Un niño/a-adulto nunca puede

tener bastante porque lo que debe satisfacer son las necesidades del niño/a.

Las relaciones más importantes son nuestras relaciones básicas, que se producen en nuestras familias de origen.

Es en nuestras familias, en el seno de ella donde aprendemos cosas de nosotros mismos por primera vez. Las primeras señales de identidad provienen de reflejo que nos transmiten las personas que cuidan de nosotros. Nuestro destino depende en gran parte de la salud de esas personas que nos cuidan (2004, p. 42,43).



1.7 El inicio de la vergüenza tóxica

Sería muy ligero y sin sustento suficiente el afirmar que “SOLO” la intervención de los progenitores y cuidadores dan origen a la vergüenza tóxica. Si bien es cierto, nuestro primeros cuidadores fueron de gran influencia, son varios los constituyentes, o interventores en la implantación de la vergüenza tóxica; pero recalcando el factor en la niñez de la presencia o ausencia de los progenitores y cuidadores es a todas luces esencial y determinante en la presencia o ausencia de esta vergüenza tóxica o traumática en todos los individuos.

Si vemos en retrospectiva la vida nuestra o la de otro, frente a las situaciones hirientes que se viven en la infancia, muchos sentimos que no teníamos permiso para expresar la rabia y el dolor. Cuando repetidamente nos señalan nuestros errores y se burlan de nuestros sentimientos y percepciones, entramos en un estado de confusión que nos deja sin medidas referenciales para proceder.

Muchas veces escuchamos durante la infancia. ¡Basta de llorar o te daré una paliza!, ¡Anda a jugar, este no es tema para que escuches!, ¡Tu mamá y yo no estamos peleando, nos estamos acariciando!, ¡Eso no duele, no grites! Estos mensajes, órdenes e imposiciones generan mucha confusión y culpa, entonces se piensa: ¿Hay algo malo en mí? Así se empieza a generar la vergüenza tóxica, de nuestras percepciones y sentimientos; dejamos de tener todo contacto con los recursos propios y nuestra capacidad queda eliminada. Para sobrevivir emocionalmente a este dolor, nos acomodamos a los deseos de otras personas (Bradshaw, John, 2004).

La Vergüenza Tóxica es la sensación de no ser lo suficientemente válidos.



Cuando tenemos Vergüenza Tóxica intentamos demostrarnos continuamente a nosotros mismos y a los demás que sí que somos válidos, porque es la única manera de dejar de sentir ese dolor. Cuando conseguimos demostrar nuestra valía nos sentimos bien, y cuando fracasamos nos frustramos enormemente. (Bradshaw, 1998, p.27)

La Vergüenza Tóxica nos lleva de forma no consciente a muchos comportamientos no deseados: nos lleva a fustigarnos por cualquier error, a paralizarnos si creemos que podemos fracasar, a entrar en relaciones de codependencia donde validamos mutuamente esa vergüenza con nuestra pareja, e incluso llegar al autosabotaje cuando en el fondo creemos que no merecemos el éxito.

La vergüenza tóxica proviene de nuestra infancia: según cómo nos querían nuestros padres, aprendemos a querernos nosotros mismos.

Vivimos en una sociedad en la que vales en función de tus resultados: según cómo hagas las cosas, la gente te valorará más o menos.

Esto nos parece razonable a la hora de tratar con otras personas: todos queremos que cuando compramos un producto, éste sea de buena calidad, y si contratamos un servicio de un profesional, como un fontanero, un abogado o un fisioterapeuta, queremos que el profesional sea un experto y nos ofrezca un buen resultado. Si el profesional es mediocre no repetiremos, y si es excelente incluso lo recomendaremos a nuestros amigos.

A la inversa funciona igual: si nosotros hacemos algo, normalmente queremos que le guste mucho a los demás. Los empleados intentan que su jefe valore su trabajo, y los que trabajan de cara al público en general buscan la satisfacción del cliente.



La mayoría de la gente nos valorará según nuestros resultados, lo cual no es necesariamente algo malo: así es como funciona el mundo. Si a alguien esto le resulta frustrante ya de por sí, sería conveniente aprender a aceptar la realidad. (Bradshaw, John, 2004)

Bradshaw comenta:

El problema viene cuando, en tu infancia, son tus padres quienes te valoran por tus resultados. Cuando quieren que tú seas la versión de ti mismo que a ellos les interesa, y cuando no lo cumples, te retiran el afecto.

Es decir, muchos padres les demuestran afecto a sus hijos en función de que los hijos hagan las cosas bien o mal. Y “bien” suele querer decir habitualmente “como ellos quieren”. Puede significar obedecerles, estudiar mucho, conseguir un trabajo seguro o cualquier otra condición que ellos crean que es lo mejor para ti.

Y una de las más poderosas herramientas de manipulación que tienen es la capacidad de retirarte su afecto. Su mensaje es: “si no haces lo que te digo, no eres un buen hijo”, en cualquiera de sus variantes.

Cuando esto sucede en nuestra infancia, el resultado es que aprendemos a querernos de la misma manera a nosotros mismos, por lo que surge una Autoestima Condicionada a Resultados: cuando las cosas nos salgan como nosotros queremos, nos sentiremos bien, incluso eufóricos, pero cuando los resultados no sean como nosotros queremos nos sentiremos mal, frustrados, sentiremos que no somos buenos, que no somos válidos.

Y a partir de aquí iremos buscando fuera esa validación que nos falta, bien sea consiguiendo logros o bien evadirnos, buscando rellenar ese vacío en nuestro interior con cosas externas. Está demostrado que tener padres que no muestran



afecto aumenta el riesgo de consumo de drogas en adolescentes. Buscamos fuera de nosotros lo que no tenemos dentro. (2004, p. 21)

1.8 Creencias básicas de la vergüenza

La creencia fundamental que subyace a la vergüenza es que “soy digno de ser amado, no digno de conexión.” Por lo general, la vergüenza internalizada se manifiesta como una de las siguientes creencias o una variación de la misma:

- Soy estúpido.
- Soy poco atractivo (especialmente a una pareja romántica).
- Soy un fracaso.
- Yo soy una mala persona.
- Soy un fraude o un farsante.
- Soy egoísta.
- No soy lo suficientemente... (Esta creencia se puede aplicar a numerosos ámbitos).
- Me odio.
- No me importa.
- Estoy defectuoso o soy inadecuado.
- Yo no debería haber nacido.
- No soy digno de ser amado.

(Bradshaw, John, 2004).

La causa de la vergüenza tóxica

En la mayoría de los casos, la vergüenza se internaliza o se convierten en tóxica, a raíz de las experiencias crónicas o intensas de vergüenza de la infancia. Los padres pueden transferir involuntariamente este sentimiento a sus hijos a través de sus conductas verbales y no verbales.

Esta impronta de la vergüenza puede empezar desde la cuna, cuando los padres entienden que existen profesiones que son más dignas que otras, afirmando que las personas que las ocupan las realizan porque no valen para otras.



Así, el pensamiento del niño o del adolescente entrará en conflicto si le gusta alguna de las profesiones que sus padres han identificado como de “tontos”. Un conflicto que puede poner en peligro el equilibrio mental de la persona que lo sufre.

Este sufrimiento se manifiesta especialmente en la adolescencia y tiene que ser bien resuelto. El niño empieza a darse cuenta de que hay cosas que piensa que no son ciertas y que tiene que volver a construir los propios cimientos de su pensamiento intentando quitar algunos sobre los que se apoyaba hasta ahora, y que ha heredado de las personas que tiene más cerca.

No es una tarea fácil, ya que a menudo los adultos, intentando que los niños entiendan una manera de pensar, se expresan con afirmaciones absolutas. Al no añadir matices, los niños las interiorizan de esta manera y se comportan frente al mundo como tal.

Así, estas afirmaciones que pueden haber sido tan falsamente ejemplificadas y repetidas, pueden perdurar durante toda la vida adulta asociadas a muchas situaciones incitadoras de vergüenza (La mente es Maravillosa, 2015).

1.9 La vergüenza tóxica, Cómo consiguió instalarse en nuestras vidas

Como menciona Bradshaw: La persona que es dominada por la vergüenza tóxica mantiene una relación de odio consigo mismo. La vergüenza tóxica, la vergüenza que nos esclaviza, es la base tanto de comportamientos neuróticos como de trastornos de carácter.

La vergüenza tóxica, la vergüenza que nos domina, nos provoca un sentimiento de fracaso. La vergüenza tóxica ya no es un sentimiento que nos indica nuestras limitaciones, sino que nos hace sentir indignos y pensamos que hemos fracasado como personas. La vergüenza tóxica es una ruptura con uno mismo.



Es como tener un sangrado interno. Que el yo sea expuesto es el corazón de la vergüenza tóxica. Una persona dominada por la vergüenza se cuidará mucho en exponer su yo interno ante los demás pero, lo que es más significativo, intentará por todos los medios no exponer su yo interno ante sí mismo.

La vergüenza tóxica es tan terrible y dolorosa porque es el resultado de exponer el yo que consideramos fracasado ante nosotros mismos. Cuando la vergüenza tóxica se apodera de un individuo, este se desprecia a sí mismo y considera que no es digno de su propia confianza ni de la confianza de los demás. La vergüenza tóxica es como un tormento interior, una enfermedad del alma. Si yo soy un objeto indigno de confianza, entonces yo no estoy en mí.

La vergüenza tóxica es un círculo vicioso paradójico, es decir contrario a lo razonable.

Existe también la vergüenza a expresar vergüenza. Mucha gente admitirá sentir culpabilidad, dolor o miedo antes que vergüenza. La vergüenza tóxica provoca la sensación de aislamiento y soledad totales. Una persona dominada por la vergüenza tóxica se ve atormentada por una sensación de ausencia y vacío.

La vergüenza tóxica es un tema poco estudiado que a menudo se confunde con la culpa, Freud estudió la ansiedad y la culpa, pero se puede decir que ignoró la vergüenza (2004).

1.10 Modelos parentales enfermos

Lo que hemos visto hasta ahora, parece obvio que el sistema familiar, con sus patrones multigeneracionales y los problemas no resueltos son las principales causas de vergüenza tóxica generadas desde casa, en la niñez.

Como Bradshaw mencionó:



Estas familias se crean cuando dos personas cuya personalidad se basa en la vergüenza se conocen y se casan. Cada uno espera que el otro cuide del desamparado niño/a que hay en él o ella. Cada uno es incompleto e insaciable. Esta insaciabilidad es el resultado o fruto de las necesidades infantiles no satisfechas de cada individuo. Sucede que cuando dos niños-adultos se enamoran, el niño o niña que hay en cada uno de ellos desea que el otro satisfaga sus necesidades. Como el enamoramiento es un estado natural de fusión, los niños se fusionan tal y como lo hicieron en la fase simbiótica de su infancia, cada uno experimenta una sensación de unidad y plenitud. Como el enamoramiento siempre tiene connotaciones eróticas, cada uno se siente “oceánico” durante el abrazo sexual. El amor “oceánico” no tiene límites. El amor es tan poderoso como cualquier narcótico. El individuo se siente completo y en éxtasis. (2004, p. 65)

“El problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que para ellos el problema sea como lograr que se los ame, como ser dignos de amor” (Fromm, 2004, p. 11).

Lamentablemente, este estado no puede durar. La conciencia extática es muy selectiva. Los enamorados se maravillan de las semejanza con el otro y se sienten atraídos por la novedad de descubrirse mutuamente. Sin embargo, pronto comienzan a manifestarse diferencias en el comportamiento social de ambos. Las respectivas familias empiezan a hacer valer sus derechos. ¡Empieza la batalla! ¿Quién cuidará de quién? ¿Qué familia conseguirá imponer sus normas? Cuanto más esté dominada por la vergüenza una persona, más difícil le resultará tolerar las diferencias de otra. “Si me amaras, lo harías a mi manera”, se reprochan mutuamente, cada uno lucha por imponer su voluntad (Bradshaw, John, 2004, pág. 65).

1.11 Las normas de una familia basada en la vergüenza



Como se ha mencionado ya, la familia es de tal importancia en el desarrollo de todo ser humano; pero todas las familias son diferentes en estructura, función y cada familia tiene varias categorías de normas. Estas diversidades de normas se establecen sobre las celebraciones y la vida social, la sexualidad, las enfermedades y la forma de cuidar la salud, las vacaciones y las vocaciones, el cuidado de la casa y el dinero que se gasta. Tal vez las normas más importantes sean las que afectan a los sentimientos, la comunicación entre individuos y la forma de actuar con los padres.

La vergüenza tóxica se transmite de forma consiente mediante normas avergonzantes. En el seno de estas familias dominadas por la vergüenza, las normas avergüenzan conscientemente a todos sus miembros. Sin embargo son los hijos/as quienes son más afectados y experimentan la vergüenza más intensa. El poder es una manera de encubrir la vergüenza. Con frecuencia, este poder varía en función de una jerarquía claramente establecida. Papá puede gritar a cualquiera; mamá puede gritar a cualquiera excepto a papá; el hijo mayor puede gritar a cualquiera excepto a papá y mamá, etc. El más pequeño tortura al gato. (Bradshaw, John, 2004, pág. 66)

A continuación se muestra una lista de las normas en familias tóxicas según Bradshaw y Virginia Satir.

1. Control. Uno debe controlar todas las interacciones, sentimientos y comportamiento personal en todo momento. El control es la estrategia de defensa más importante contra la vergüenza.
2. Perfeccionismo. Hazlo todo bien siempre. El perfeccionismo siempre implica la existencia de un juicio impuesto. Debe respetarse el principio de temer y evitar lo



negativo. Los miembros de la familia viven de acuerdo con una imagen externa.

Nadie consigue estar a la altura.

3. Culpa. Cuando las cosas no ocurran como lo habías planeado, culpate a ti mismo o a los demás. La culpa es otra estrategia de defensa contra la vergüenza. Cuando el control ha fracasado, la culpa mantiene el equilibrio en un sistema disfuncional (Bradshaw, John, 2004).
4. Negación de las cinco libertades. Estas cinco libertades como las menciona por primera vez Virginia Satír, “describen las funciones humanas de cada individuo, cada libertad está relacionada con un poder humano básico”- dice Satír- “el poder de percibir, de pensar e interpretar, de sentir, de desear y elegir y de imaginar”. En las familias dominadas por la vergüenza, la norma perfeccionista prohíbe la expresión de estas libertades. Dice que no deberíamos percibir, pensar, sentir, desear o imaginar cómo lo hacemos, sino que deberíamos hacerlo tal y como lo exige el ideal perfeccionista (Satir, 2002).
5. La norma de no hablar. Esta norma prohíbe la plena expresión de cualquier sentimiento, necesidad o deseo. En las familias basadas en la vergüenza, sus miembros desean ocultar sus verdaderos sentimientos, necesidades o deseos. Por consiguiente, nadie habla de su soledad ni de su malestar interior.
6. No cometer errores. Los errores evidencian la vulnerabilidad del ser. Encubre tus errores, y si otra persona comete un error, culpale.
7. Desconfianza. No confíes en las relaciones personales. No confíes en nadie y nunca te sentirás decepcionado. En su momento los padres no consiguieron satisfacer sus necesidades de dependencia, y ahora no son capaces de satisfacer las de sus hijos. El ciclo de la desconfianza se repite una y otra vez (Bradshaw, Satir, 2004).

Todas estas normas no están escritas y puestas en el refrigerador, pero son evidentemente los principios por los cuales se rigen las relaciones familiares. El ciclo de la vergüenza se repite durante años y de generación en generación son transmitidas.



Alice Miller reunió todas estas normas bajo el título de “Pedagogía vergonzosa” y afirma lo siguiente:

1. Los adultos son dueños del niño que depende de ellos.
2. Deciden lo que está bien y lo que está mal como si fueran dioses.
3. El hijo es responsable de la ira de sus padres.
4. Los padres siempre deben estar protegidos.
5. Los sentimientos autoafirmantes del hijo suponen una amenaza para el adulto autocrático.
6. La voluntad del hijo debe “ser rota” tan pronto como sea posible.
7. Todo esto debe ocurrir a una temprana edad para que el niño “no se dé cuenta” y, por consiguiente, no sea capaz de exponer al adulto. (Miller, 1980, p. 55)

Las creencias del poder absoluto de los padres, madres y cuidadores en general se remonta a la época de reyes y monarcas absolutistas, estas creencias son pre-democráticas y presuponen un mundo de leyes eternas.

Esta pedagogía venenosa justifica el uso de métodos abusivos usados para reprimir la espontaneidad del niño/a. Castigo físico, mentiras, manipulación, tácticas para asustar, negación del amor, aislamiento y coacción hasta el punto de torturar: Todos estos métodos fomentan la vergüenza tóxica.

El proceso de transformación de la vergüenza sana en vergüenza tóxica recibe el nombre de “proceso de interiorización” (Bradshaw, 2004, p. 68). Se pierde el sano sentimiento de la vergüenza y se empieza a experimentar un frío estado en el que la persona se considera como que ha fracasado como ser humano.

Según Bradshaw en esta transformación entran en acción tres procesos que funcionan paralelamente:



1. “La identificación con modelos basados en la vergüenza.
2. El trauma del abandono y dominio de la vergüenza sobre los sentimientos, necesidades y conductas.
3. Conexión y magnificación de recuerdos, así como la retención de recuerdos sensoriales avergonzantes, es decir, sumar más vergüenza a la que ya existe” (1998, pp: 66,67).

1.12 Comportamientos tóxicos que los cuidadores inculcan

La mayoría de los padres, madres y cuidadores intentan dar lo mejor de sí en la educación de sus hijos/as, desgraciadamente, las buenas intenciones a menudo no bastan. En muchos casos los progenitores terminan asumiendo estilos educativos que, lejos de hacerle bien a sus hijos, dañan la autoestima infantil y crean heridas emocionales. En algunos casos el problema consiste en que repiten los patrones educativos que aprendieron de sus padres, en otros casos el problema es que asumen exactamente el patrón opuesto.

Jennifer Delgado Suarez introduce su aporte diciendo:

A veces, algunos padres asumen comportamientos que llegan a ser tóxicos para sus hijos. Ser conscientes de estas actitudes y conductas les permitirá eliminarlas, para construir una relación que sea realmente desarrolladora, y no solo para el niño, sino también para ellos. Porque ser padres puede ser una experiencia de crecimiento personal particularmente enriquecedora. (2015).

La autora pone al descubierto varias características tóxicas ejecutadas por los padres, madres y cuidadores sin darse cuenta ellos de que estas marcaran de por vida el desarrollo de sus hijos e hijas. Según Delgado Suarez estas son algunas conductas que afectan el desarrollo emocional de los niños y niñas.

Ser hipercríticos. La crítica constructiva siempre es bien recibida porque ayuda al niño a crecer. Una buena crítica señala los errores y brinda opciones de cambio. Sin embargo, la crítica constante e incisiva puede llegar a ser muy destructiva,



generando en el niño la *sensación de fracaso*. Un niño con unos padres hipercríticos terminará desconfiando de sus capacidades, desarrollará una baja autoestima y tendrá una tendencia al perfeccionismo que, a la larga, se convertirá en un obstáculo en su vida porque solo sirve para alentar a un feroz crítico interior.

Castigar las emociones negativas. La distinción entre emociones positivas y negativas es absurda. El miedo puede salvarnos la vida en ciertas circunstancias y puede convertirse en un obstáculo en otras. Sin embargo, muchos padres reprimen en sus hijos la expresión de lo que consideran son emociones negativas, como el miedo, la ira, la tristeza o la frustración. De esta forma solo logran incapacitar emocionalmente a sus hijos, haciendo que estos se sientan inadecuados porque están sintiendo cosas que no deberían sentir. Debemos tener en cuenta que no podemos evitar sentirnos de cierta manera, lo importante es saber canalizar esas emociones. Por tanto, no se trata de reprimir la emoción, sino de enseñarles a encauzarla.

Decidir por ellos. Muchos adultos piensan que los niños no tienen voz ni voto, que no saben ni deben decidir. Sin embargo, lo cierto es que los niños nacen con una especie de brújula para la felicidad. Quizá no tengan experiencia, pero saben lo que les hace felices y lo que les entristece. Los padres que siempre deciden por sus hijos e imponen sus puntos de vista terminarán creando a un niño rebelde o a un pequeño inseguro y dependiente emocionalmente, que no es capaz de tomar decisiones por su cuenta. Por eso, la mejor alternativa es darles progresivamente mayor libertad para que vayan tomando aquellas decisiones que están a su alcance.

Inculcarles miedo. Los niños no tienen sentido del peligro, pero esa no es una razón válida para inculcarles miedo a la vida. Es cierto que los padres deben



encargarse de que los niños se mantengan seguros y deben evitarles accidentes innecesarios, pero de ahí a prohibirles prácticamente todo, encerrándoles en una campana de cristal, hay un buen trecho. Los niños también necesitan explorar, cometer sus propios errores y experimentar el dolor. De esta forma se hacen fuertes y aprenden a enfrentar la vida con seguridad, confiando en sus capacidades. Si les inculcamos miedo, criaremos a personas inseguras y temerosas de la vida. Y vivir con miedo no es vivir.

Generar culpa. Ser padres es difícil, pero esa no es una excusa para descargar las frustraciones en los hijos. De hecho, hay padres que culpan a sus hijos por no haber podido terminado sus estudios, por el fracaso de su matrimonio o incluso por estar enfermos. En práctica, convierten al niño en el único responsable de su felicidad o infelicidad. Sin embargo, cuando un niño crece con el pesado fardo de la culpa, se doblega ante su peso y se convertirá en un adulto dependiente de la aprobación de los demás que no es capaz de tomar decisiones ya que le atemorizan sus consecuencias. Por eso, es importante cuidar las palabras que usamos con nuestros hijos, y eliminar las recriminaciones de nuestro discurso.

Condicionar el amor. Durante los primeros años de vida del niño se produce un periodo crítico para el establecimiento de un apego seguro. Si los padres satisfacen sus necesidades, no solo fisiológicas sino también afectivas, el niño comprenderá que está creciendo en un entorno seguro. Al contrario, si los padres condicionan su amor a determinados comportamientos o logros, el niño creerá que no es digno de ser amado. Esa será una sensación que probablemente arrastrará durante gran parte de su vida, pensará que no es merecedor del cariño y el respeto de los demás, lo cual se revertirá en sus relaciones interpersonales y de pareja. Por eso, sería mejor desterrar de la comunicación con los hijos frases como “has sido malo, no te



quiero” o “has sacado malas notas, no te mereces lo que te damos”. En su lugar, indícale que le amas incondicionalmente, más allá de sus equivocaciones.

No poner límites. Uno de los mayores errores que suelen cometer los padres en la actualidad es no establecer límites. Algunos padres confunden la libertad con el libertinaje. Sin embargo, los niños que crecen sin límites ni reglas suelen desarrollar comportamientos desafiantes, simplemente no son felices. Cuando los niños son pequeños y están descubriendo el mundo, los límites sirven para mantenerlos a salvo. Por otra parte, las reglas le confieren un orden a su mundo, saben lo que se espera de ellos y pueden comportarse en consecuencia. Por supuesto, no se trata de convertir la casa en un cuartel militar pero deben existir algunos límites y reglas que aseguren la convivencia familiar y el buen desarrollo psicológico del niño. (Jenifer Delgado Suárez, 2015)



Capítulo II

2.1 Proceso De Desarrollo

2.2 Definición de Proceso

Según el diccionario de la Real Academia Española:

Del lat. *processus*.

1. m. Acción de ir hacia delante.

2. m. Transcurso del tiempo.

3. m. Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial.

4. m. Der. Conjunto de actos y trámites seguidos ante un juez o tribunal, tendentes a dilucidar la justificación en derecho de una determinada pretensión entre partes y que concluye por resolución motivada.

5. m. Der. causa criminal.

proceso civil

1. m. Der. proceso que resuelve pretensiones de derecho privado entre las partes.

proceso criminal

1. m. Der. derecho penal.

proceso en infinito

1. m. Acción de seguir una serie de cosas que no tiene fin.

proceso monitorio



1. m. Der. proceso judicial sumario dirigido al cobro de una deuda dineraria vencida y exigible.

proceso penal

1. m. Der. proceso que, en relación con los delitos y faltas, se sigue entre una acusación pública o privada y la defensa del acusado.

Cabeza de proceso. (2016)

2.3 Definición de Desarrollo

1. m. Acción y efecto de desarrollar o desarrollarse.

2. m. Relación entre el plato y el piñón de la bicicleta, que determina el espacio que se gana con cada pedalada.

3. m. Econ. Evolución de una economía hacia mejores niveles de vida.

4. m. Mec. Relación entre la potencia y la velocidad en las marchas de la caja de cambios de un automóvil, determinada por la disposición de los engranajes.

polo de desarrollo. (2016)

Podemos inferir entonces que un proceso de desarrollo es la acción de ir hacia delante, es el conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural, en el caso del ser humano es la acción natural de superar las diversas etapas de su vida.

2.4 La teoría de Erikson

Erik Erikson (1902-1994) reconocía las aportaciones de Freud; sin embargo, creía que Freud juzgó mal algunas dimensiones importantes del desarrollo humano. Para empezar, Erikson decía que nos desarrollamos en fases psicosociales, al contrario que las fases psicosexuales de Freud. Erikson enfatizaba los cambios del desarrollo



a través del período de la vida, mientras que Freud argumentaba que nuestra personalidad básica se formaba en los primeros cinco años de vida. En la teoría de Erikson, las ocho fases psicosociales del desarrollo se descubren a medida que vamos creciendo. Cada fase consta de tareas propias del desarrollo que confronta al individuo con una nueva crisis que debe hacer frente. De acuerdo con Erikson, estas crisis son un punto decisivo de mayor vulnerabilidad y mayor potencial. Cuanta más crisis resuelve un individuo de manera satisfactoria, más saludable será su desarrollo (Hopkins, 2000).

La confianza frente a la desconfianza es la primera fase psicosocial de Erikson, que se experimenta en el primer año de vida. Un sentimiento de confianza requiere una sensación de comodidad y una mínima cantidad de miedo y recelo al futuro. La confianza en la infancia establece las bases de una esperanza duradera de que el mundo será un lugar bueno y placentero para vivir.

La autonomía frente a la vergüenza y la duda es la segunda fase del desarrollo de Erikson, ocurre en la infancia tardía y la niñez (1 a 3 años). Después de tener confianza en sus cuidadores, los niños empiezan a descubrir que su comportamiento es propio. Empiezan a afirmar su sentido de la independencia o autonomía. Asumen su voluntad. Si se cohibe o castiga muy duramente a los niños, son propensos a desarrollar un sentido de la vergüenza y de la duda.

Iniciativa frente a culpa es la tercera fase del desarrollo de Erikson; ocurre durante los años preescolares. A medida que los niños se enfrentan con un mundo social más amplio, también se enfrentan con un mayor número de desafíos que cuando son bebés. Un comportamiento activo y resuelto es necesario para afrontar estos retos. Se pide a los niños que asuman responsabilidades por su cuerpo, su comportamiento, sus juguetes y sus mascotas. Desarrollar el sentido de la



responsabilidad aumenta la iniciativa. Desafortunadamente, los sentimientos de culpa pueden aparecer, si el niño no es responsable y se le hace sentir demasiado ansioso. Erikson tiene una visión positiva en esta fase. El cree que la mayor parte de las veces la culpa se compensa rápidamente por un sentido de realización.

2.5 Lo que necesita el niño/a en esta etapa

Lo que un niño necesita es una persona que cuide de él y que sea firme pero comprensivo/a. Esta persona deberá satisfacer sus propias necesidades a través de su cónyuge, también es necesario que mantenga unas relaciones satisfactorias y tenga sentido de la responsabilidad. Cuando una persona cumpla todas estas condiciones, será capaz de satisfacer las necesidades del niño.

El niño necesita que se oriente correctamente su vergüenza sana y otros sentimientos. Necesita el tiempo y la atención de la persona que cuida de él. Por encima de todo, el niño necesita que su cuidador esté disponible para que establezca límites. Para el niño el control externo será tranquilizador. Necesita saber que el puente interpersonal que les une no será destruido por su deseo de hacer las cosas a su manera, por su deseo de autonomía. Erikson escribe:

“la firmeza debe proteger al niño de la anarquía en potencia de su inexperta capacidad de discernimiento, de su capacidad de sujetar y soltar por decisión propia”

Infancia y Sociedad

(Erikson, 2009).

Si un niño está protegido por unos límites firmes pero compasivos, si puede explorar, descubrir y coger rabietas sin que la persona que cuida de él le niegue su amor, es decir, sin que destruya el puente interpersonal que les une, entonces el



niño podrá desarrollar un sentimiento de vergüenza sana. Esta puede manifestarse en forma de turbación ante un error humano perfectamente normal o en forma de timidez en presencia de desconocidos. Este sentimiento de vergüenza es muy importante y necesario para equilibrar y limitar la autonomía que acaba de descubrir el niño. La vergüenza sana nos hace ver que no somos omnipotentes.

“Necesitamos la frontera de nuestras limitaciones, siempre recordándonos que somos humanos y no divinos” (Bradshaw, 2004, p. 22).

La vergüenza se manifiesta de diferentes formas, por ejemplo, si la persona se ve en una situación embarazosa cuando surge un imprevisto con el que no contaba. Esta persona se siente expuesta cuando no está preparada para estarlo y se siente incapaz de salir airoso de esta situación en presencia de otras personas. La causa de este evento puede ser cometer una torpeza física, herir las susceptibilidades de las personas o no seguir las normas de comportamiento social.

En estas situaciones se puede presentar rubor que acompañe este sentimiento de vergüenza sana. La ruborización es la clásica característica de lo inesperado de cualquier situación que indica la naturaleza involuntaria de la vergüenza.

Bradshaw expone que: El rubor es la manifestación de nuestras manifestaciones humanas. La capacidad de sonrojarse simboliza nuestra naturaleza humana esencialmente limitada. El rubor suele ir acompañado del impulso de taparse la cara, querer desaparecer o dejarse tragar por la tierra. Al ruborizarnos reconocemos que hemos cometido un error. ¿Por qué deberíamos tener la capacidad de ruborizarnos, si los errores no fueran inherentes a nuestra condición humana? El hecho de ruborizarnos como manifestación de nuestra vergüenza sana nos mantiene en contacto con la realidad. Nos recuerda las limitaciones a las que,



como humanos, estamos sujetos. Nos indica que no debemos dejarnos llevar por nuestro narcisismo. (1994)

John Bradshaw refiere que:

La vergüenza sana también se presenta como timidez que es una frontera, otra forma natural que nos protege e impide que un desconocido pueda herirnos. Resulta difícil articular palabras con normalidad y soltura, nos sentimos cohibidos lo cual nos puede hacer sentir violentos.

Detrás de la timidez se encuentra un sentimiento de vergüenza sana en presencia de un desconocido. Como todos los sentimientos, la timidez nos indica que debemos ser precavidos y tener cuidado para no salir perjudicados. La timidez es la frontera o una frontera que protege nuestra intimidad en presencia de desconocidos.

Sabemos que el ser humano es un ser social, como tal tenemos la necesidad de vivir en comunidad, de relacionarnos con los demás, de tener vida social. Nadie, ninguno de nosotros pudo haberlo conseguido sin ese alguien que estaba junto a nosotros. Como humanos necesitamos ayuda. Nadie es lo suficientemente fuerte como para no necesitar amor, relaciones sociales e íntimas” (Bradshaw, 2004, p. 24).

Bradshaw (2004) afirma:

Cuando nacemos dependemos y estamos unidos a nuestra madre por simbiosis. Antes de ser yo, primero somos nosotros. Muchas cosas dependen de esta relación inicial. Después de establecer un vínculo de confianza mutua con nuestra madre durante un año y medio, empezamos a separarnos de la madre para experimentar nuestra propia autonomía. Necesitamos vivir un sentimiento de vergüenza que nos recuerde nuestras limitaciones. Necesitamos de la vergüenza y la duda para hallar un equilibrio en nuestra recién descubierta autonomía. Es más necesitaremos a nuestros padres una década más antes de abandonar nuestro



hogar. No podemos satisfacer nuestras necesidades sin depender de las personas que cuidan de nosotros. Nuestra vergüenza sana está ahí para recordarnos que necesitamos ayuda. No podemos hacerlo solos. Ningún ser humano es capaz de hacerlo. Incluso cuando hayamos alcanzado un cierto grado de perfección, incluso cuando seamos independientes, todavía tendremos necesidades. Necesitaremos amar y crecer. Necesitaremos cuidar de otras personas y ser necesitados. La vergüenza que sentimos nos indica que necesitamos ayuda, y que necesitamos amar y mantener buenas relaciones con los demás.

Sin la vergüenza sana, no seríamos conscientes de nuestras necesidades de dependencia íntimas. (p.24)

2.6 El apego seguro y trauma por abandono

John Bowlby, exploró la forma en que nuestras primeras relaciones se convertían en prototipo para nuestras futuras conexiones con los demás, y cómo nuestro más íntimo sentido del yo se crea por los intercambios, minuto a minuto, con nuestros cuidadores. Bowlby estudió el efecto de la hospitalización, demostrando que aún breves separaciones (no se le permitía a los padres visitas nocturnas) agravaba el sufrimiento del niño/a. (2006)

Todos y todas necesitan una base segura. Al entrar al mundo, gritamos para anunciar nuestra presencia. Alguien inmediatamente se encarga de nosotros, nos baña, nos cuida, nos alimenta, y lo mejor de todo, nuestras madres pueden ponernos en su vientre o pecho para el delicioso contacto piel con piel. Nosotros somos criaturas profundamente sociales; nuestra vida consiste en encontrar nuestro lugar dentro de la comunidad de seres humanos. En la medida en que crecemos, gradualmente aprendemos a cuidarnos a nosotros mismos, tanto física, como emocionalmente, pero obtenemos nuestras primeras lecciones sobre el cuidado personal Por La Forma En Que Fuimos Cuidados. Dominar el arte de la



auto-regulación depende, en alto grado, de cuán armoniosas fueron nuestras primeras interacciones con nuestros cuidadores. Los niños cuyos padres son fuentes confiables de alivio y seguridad tienen una ventaja de por vida.

John Bowlby se dio cuenta que los niños son cautivados por los rostros y las voces, y que son exquisitamente sensibles a la expresión facial, la postura, el tono de la voz, los cambios fisiológicos, el tempo del movimiento y la acción incipiente. Los niños están programados para escoger a un adulto en particular (o unos cuantos a lo sumo), con quienes su sistema natural de comunicación se desarrolle. Esto crea un apego primario. Mientras mejor responda el adulto al niño, mayor el apego, y más probablemente el niño desarrollará formas sanas de responder a la gente que lo rodea.

Bowlby visitaba frecuentemente los parques de Londres, donde, de forma sistemática observaba la interacción entre niños y madres. Mientras las madres se sentaban tranquilas en las bancas del parque, tejiendo, o leyendo un periódico, los niños vagaban para explorar, mirando ocasionalmente sobre sus hombros para asegurarse que mamá los estuviera cuidando, pero cuando un vecino se detenía y absorbía el interés de la madre con el último chisme, los niños corrían de regreso y permanecían cerca, asegurándose de mantener aun la atención de la madre. Cuando los infantes y niños notan que sus madres no están plenamente involucradas con ellos, se vuelven nerviosos. Cuando sus madres desaparecen de vista pueden volverse inconsolables, pero tan pronto sus madres regresan, se tranquilizan y reasumen el juego (Bowlby John, 2006) .

Bowlby vio el apego como la base segura desde la cual el niño se mueve hacia el mundo. Durante cinco décadas la investigación ha establecido firmemente que



tener un hogar seguro promueve la autoconfianza, e integra en el niño un sentido de simpatía y colaboración para (los otros niños/as) quienes están en angustia. A partir del intercambio constante con el lazo materno, los niños aprenden que los demás tienen sentimientos y pensamientos que son tanto similares como opuestos a los suyos. En otras palabras, aprenden a “sincronizarse” con su ambiente y con la gente que los rodea y desarrollan auto consciencia, empatía, control de sus impulsos, y auto motivación, lo cual hace posible que se conviertan en miembros que contribuyen a una mejor sociedad (Bowlby John, 2006).

2.7 La danza de la sintonía

Los niños se apegan a quien funcione como su primer cuidador, pero la naturaleza de ese apego (sea seguro o inseguro) hace una enorme diferencia en el curso de la vida de un niño.

El “Apego Seguro” se desarrolla cuando cuidar involucra sintonía emocional. La Sintonía se inicia en los niveles más sutiles de interacción entre los niños y sus cuidadores, y les da a los niños el sentimiento de ser reconocidos y comprendidos (...) Los recién nacidos solo pueden enfocar sus ojos en objetos que se encuentren a no más de 20 o 30 centímetros de distancia (justo la distancia para ver a la persona que los está cargando). La imitación es nuestra habilidad social más fundamental, ya que asegura que automáticamente recojamos y reflejemos la conducta de nuestros padres, maestros o compañeros. La mayoría de los padres se relacionan con los niños de forma tan espontánea que no tienen ni idea de cómo se desarrolla la sintonía.

Los niños no pueden regular sus estados emocionales, y mucho menos los cambios en frecuencia cardíaca, niveles hormonales o la actividad del sistema nervioso que acompaña las emociones. Cuando un niño está en sincronía con su



cuidador, su sentido de gozo y conexión se refleja en su ritmo cardíaco y respiratorio estable, y en un bajo nivel de hormonas del estrés. Su cuerpo está calmado, lo mismo sus emociones. El momento en que esta música se interrumpe, todos estos factores fisiológicos cambian también. Puedes decir que el equilibrio se ha restaurado cuando la fisiología se calma.

Por otro lado, aprender a manejar la excitación es una habilidad clave en la vida, y los padres deben hacerlo por los hijos antes que ellos puedan hacerlo por sí mismos. Si se inicia esa sensación de vacío en el estómago y él bebe comienza a llorar, entonces el pecho o el biberón aparecen. Si él niño tiene miedo, alguien lo carga y lo mece hasta que se calma. Si sus intestinos evacúan, alguien viene y lo limpia y lo seca. Asociar sensaciones intensas con seguridad, comodidad, y maestría es la base para la auto-regulación, para auto consolarse y cuidarse.

Un apego seguro, combinado con el cultivo del sentimiento de ser competente edifica un lugar interno de seguridad, que es el factor clave para aprender a hacer frente, de manera saludable, a las adversidades de la vida. Los niños con un apego seguro aprenden qué los hace sentir bien; descubren qué los hace sentirse mal (y a los demás), y adquieren una sensación de capacidad: Que sus acciones pueden cambiar la forma en que se sienten y cómo responden los demás. Los niños con un apego seguro aprenden la diferencia entre las situaciones que pueden controlar y aquellas en las que necesitan ayuda. Aprenden que pueden jugar un papel activo cuando se enfrentan con situaciones difíciles. En contraste, los niños con historias de abuso y descuido aprenden que su terror, sus ruegos y su llanto no registran respuesta en su cuidador. Nada que digan o hagan detiene los golpes o les consigue la atención o ayuda que necesitan. De hecho, están siendo condicionados



para rendirse cuando enfrenten desafíos más tarde en la vida (Bassel Van der Kolk, 2015).

El pediatra y psicoanalista Donald Winnicott, es el padre de los estudios modernos sobre la sintonía. Sus minuciosas observaciones sobre madre e hijos empezaron con la forma en que las madres cargaban a sus bebés. Él propuso que estas interacciones físicas ponían el cimiento del sentido del yo del bebé, y con ello, el sentido de identidad durante toda la vida. La forma en la que una madre carga a su bebé, es la verdadera razón para “la habilidad de sentir el cuerpo como el lugar donde vive la psique. Esta sensación visceral y cinestésica (sensación o percepción del movimiento) de la forma en la que nuestros cuerpos son abrazados, pone el fundamento para lo que experimentamos como real.

Winnicott pensaba que la vasta mayoría de madres lo hacía bien en cuanto a sintonizar con sus infantes (no se requiere de mucho talento para ser una “buena madre”; pero las cosas pueden ponerse realmente mal cuando las madres son incapaces de sintonizarse con la realidad física del bebé. Si una madre no puede satisfacer las necesidades e impulsos del bebé, “el niño aprende a convertirse en la idea que la madre proyecta de lo que él es. Tener que descartar sus sensaciones internas y tratar de ajustarse a las necesidades de la madre, significa que el niño percibe que “algo está mal” con su forma de ser. Los niños que carecen de sintonía física son vulnerables a apagar la retroalimentación directa de sus cuerpos, que es el asiento del placer, propósito y dirección.

Los niños abusados son muy sensibles a los cambios en el tono de voz y los rostros, pero responden a dichos cambios como amenazas y no como pistas para permanecer en sintonía (Winnicott, 1998).



“El neonato no constituye una verdadera unidad psíquica. Durante el primer año de su vida, la diada madre-infante es esa unidad: la madre es el primer entorno del infante (y más que eso). En ese momento, la intervención del padre está mediatizada por la madre y cumple solo la función de favorecer el entorno, ayudando a la madre y preservando a la diada madre-lactante, aportando sentimientos de seguridad y de amor, que ella pueda retransmitir al hijo” (Winnicott, 1998).

2.8 Diferentes formas de abandono: La ausencia Física

“Un niño necesita la presencia del padre y de la madre. Para que un niño rompa el vínculo que le une con su madre, necesita establecer una relación con su padre. Mantener una relación significa pasar tiempo juntos, compartir sentimientos, afecto, caricias y manifestar el deseo de estar juntos” (Bradshaw, 2004, p. 70).

La palabra “abandono” como se usa en esta monografía tiene un sentido mucho más amplio que cuando se utiliza normalmente. Se debe entender el término en su forma ampliada, incluyen la noción de deserción física (irse), varios tipos de abandono emocional; privación de caricias, privación de narcisismo, vínculo imaginario (malas relaciones), negligencia de las necesidades de dependencia y redes familiares incluyendo también toda forma de abuso.

Alice Miller, en su libro *El drama del hijo dotado*, describe que muchos padres buenos, amables y dedicados abandonen a sus hijos. También comenta el paradójico hecho que muchas personas especialmente talentosas y que tienen



éxito en la vida padezcan una profunda depresión crónica, que es el resultado de la vergüenza provocada por el abandono que padecieron en la infancia (Miller, Alice, 1998).

2.9 Abandono emocional

El concepto de vacío interior y los aportes de Miller pueden ayudar a ampliar la comprensión de “trauma del abandono”.

Miller no usa el término de vergüenza como punto de referencia en su trabajo, sin embargo no resulta difícil comprender que la pérdida de la auténtica personalidad con su consecuente depresión es otra forma de describir la vergüenza tóxica.

Cuando uno es abandonado se queda solo. Esto puede ocurrir tanto si se produce una ausencia física como una presencia física. De hecho sentirse abandonado por alguien que está físicamente presente es mucho más terrible. (Bradshaw, Sanar la vergüenza que nos domina, 1998)

2.10 Privación de Narcisismo

Todo niño o niña debe verse reflejado en un adulto, esto debe conseguirse a través de la persona que cuida de ellos. Esto significa que alguien está a su disposición y refleja lo que realmente son en un momento dado. Durante los tres primeros años de vida todos necesitamos ser admirados y que nos toman en serio. Necesitamos que nos aceptaran tal como somos. Este conjunto de necesidades Alice Miller llama “Necesidades narcisistas básicas” El niño consigue satisfacer



estas necesidades viéndose reflejado en un padre o madre con sólidos límites. En este caso se producen las siguientes dinámicas:

1. “Los impulsos agresivos del niño pueden ser neutralizados porque no representan ninguna amenaza para los padres...”
2. La lucha del niño por conseguir autonomía no es percibida como una amenaza por los padres.
3. El niño o 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.
4. El niño no tiene que complacer a sus padres y puede establecer sus propias necesidades y su propio ritmo de desarrollo.
5. El niño puede depender de sus padres y utilizarlos porque son individuos claramente diferenciados de él.
6. 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.
7. 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.
8. El niño nota que es objeto de amor porque los padres realmente le aman como un objeto independiente”. (1998, p. 72)

De niños hemos sido queridos por nuestros éxitos y logros que por lo que somos. Nuestras verdaderas personalidades fueron abandonadas. Un niño sólo puede



experimentar sus sentimientos cuándo hay alguien que los acepta plenamente, los refleja y los apoya.

Miller dice “Él no puede confiar en sus emociones, no ha conseguido experimentarlas a base de tanteo y errores, no es consciente de sus propias necesidades reales y está totalmente enajenado de sí mismo” (Miller, Alice, 1998).

Una persona así nunca podrá separarse de sus padres. Está imaginariamente vinculada a ellos. Tiene una ilusión de conexión. Es decir, crea realmente una relación de amor ente él y sus padres. En realidad esta persona se siente identificado totalmente con ellos. Pero lo que ocurre realmente es que se siente como un encarcelamiento que una relación. Más adelante en su vida este vínculo será traspasado a otras relaciones.

Esta persona NECESITA sentirse reafirmada a través de su pareja, sus hijos o amigos.

Depende sobre todo de sus hijos. Una persona así nunca mantiene un relación autentica con nadie. No existe una autentica personalidad con quien relacionarse. Los padres, que solo aceptaban al hijo cuando éste los complacía, permanecen en su interior en forma de voces interiores. El verdadero yo se esconde de estas voces internas tal como lo hizo el auténtico niño. La “soledad de la casa familiar” es reemplazada por el “aislamiento del propio yo” (Bradshaw, John, 2004).

“Un individuo está a salvo de la depresión” -escribe Alice Miller-, “cuando su autoestima se basa en la autenticidad de sus sentimientos y no en la posición de ciertas cualidades” (Miller, Alice, 1998, p. 76).

2.11 Características de la vergüenza tóxica



La vergüenza tóxica difiere de la vergüenza ordinaria, que pasa en un día o unas pocas horas, en los siguientes aspectos entre otros:

- Se puede ocultar en nuestro inconsciente, por lo que no somos conscientes de que tenemos vergüenza.
- Cuando experimentamos la vergüenza, dura mucho más tiempo.
- Los sentimientos y el dolor asociados son de mayor intensidad.
- No siempre se activa por un evento externo. Los propios pensamientos pueden provocar sentimientos de vergüenza.
- Conduce a espirales de sentimientos negativos que provocan depresión y sentimientos de desesperanza.
- Causa “ansiedad de vergüenza” crónica, el temor de sufrir la vergüenza.
- Está acompañada de voces, imágenes o creencias originadas en la infancia y se asocia con una “historia de la vergüenza” negativa acerca de nosotros mismos.
- Crea profundos sentimientos de inadecuación.

(Bradshaw, John, 2004)

2.12 Cuando la vergüenza tóxica se interioriza

Todos los sentimientos humanos pueden interiorizarse. Cuando ocurre esto, un sentimiento deja de funcionar como tal y se convierte en un rasgo caracterológico de la personalidad de un individuo. Todos conocemos a alguien que podríamos calificar de “persona triste” o alguien de quien podríamos decir que siempre está enfadado. En ambos casos un sentimiento concreto se ha convertido en una característica de la personalidad de este individuo, en su identidad. No es que la persona tenga ira o melancolía, sino la persona es iracunda o melancólica. (Bradshaw, 1998, p 28)

En el caso de la vergüenza tóxica, la interiorización está relacionada con al menos tres procesos:

1. Identificación con modelos indignos de confianza y dominados por la vergüenza tóxica (mamá, papá, cuidador/a).
2. El trauma del abandono y el acoso de sentimientos, necesidades e instintos gobernados por la vergüenza.



3. La conexión entre recuerdos grabados en la memoria que forman collages (agresiones, maltratos, humillaciones) de vergüenza.

La interiorización es un proceso gradual que necesita consumarse. Todos los seres humanos debemos luchar contra algunos aspectos de este proceso. La interiorización es el resultado de la realización de estos tres procesos (Bradshaw, John, 2004).

2.13 Identificación con modelos indignos de confianza y dominados por la vergüenza

La identificación es uno de nuestros procesos humanos normales. Siempre tendremos la necesidad de identificarnos con algo. Dice Bradshaw:

Al ser conscientes que pertenecemos a algo mayor que nosotros mismos, sentimos la seguridad y protección de esta realidad superior.

La necesidad de identificarnos con alguien, de sentir que formamos parte de algo, que pertenecemos a algún lugar, es una de nuestras necesidades más básicas. A excepción del instinto de protección, ningún otro impulso es tan intenso como esta necesidad, que se inician con las personas que cuidan de nosotros cuando somos bebés y se extiende a la familia, los amigos, la cultura, el país y el mundo. También puede producirse por una afiliación a un partido político o un equipo de fútbol, nuestro equipo nos proporciona la oportunidad de experimentar la emoción de ganar o perder.

Esta necesidad de pertenecer explica la lealtad y el fanatismo que muchas personas sienten por un grupo, su grupo:

Sentir que soy aceptado

Sentir que soy capaz

Sentir que soy amado

Cuando los padres son individuos cuya personalidad se basa en la vergüenza, los hijos e hijas se identificaran con ellos. Este es el primer paso de la interiorización de la vergüenza por parte de un niño/a. (Bradshaw, 2004, pp. 29,30)



2.14 Consecuencias de la vergüenza tóxica: La ira

Cuando no se acepta la libre expresión de una emoción como la ira en este caso, ocurren dos cosas según Bradshaw. En primer lugar, la ira estará dominada por la vergüenza. Cada vez que la persona siente ira, se siente avergonzada. En segundo lugar, la ira es reprimida. La represión es una defensa del ego y, una vez que se ha puesto en marcha, funciona de forma automática e inconsciente. Aunque la energía de la ira sea inconsciente, reclama ser expresada. Cuando más se reprime la ira, más crece (Bradshaw, John, 2004).

Virginia Satir lo comparó como mantener encerrados a perros hambrientos en el sótano. Cuanto más hambrientos están, más intentan escapar. Cuanto más intentan escapar, mejor encerrados debemos mantenerlos. La energía reprimida crece constantemente y acaba por tener vida propia. Un día, cuando ya no hay espacio suficiente para toda la energía, la ira surge de repente. La persona que ha estado reprimiendo la ira, se encuentra “fuera de control”. Después del violento estallido, dice: “No sé lo que me ha pasado; de verdad que no lo comprendo” (Satir, 2002. p. 121).

La energía de la ira reprimida se convierte en furia. La furia es el resultado de la ira asociada a la vergüenza.

Cuando no se acepta la libre expresión del dolor, la energía reprimida se transforma en desesperación y en sufrimiento todavía mayor. En algunas ocasiones puede ser motivo de suicidio asegura Bradshaw (Bradshaw, John, 2004).

En nuestra cultura, se ha enseñado a los niños/as que el acto de llorar es vergonzoso y no deben hacerlo, especialmente a los varones, porque esto es un



signo de debilidad y característica unicamente de las mujeres y es inconcebible que un varon este llorando por algo que le suceda “los niños valientes no lloran”, los padres y madres cometene este grave error al sobornar a sus hijos/as para que “reprima” su llanto ofreciendo pequeños sobornos y recompensas. Es facil observar que luego de un llanto prolongado este se puede detener simplemente diciendo: “Está bien, fue suficiente, ya deja de llorar has llorado bastante”.

Con frecuencia los y las niños/as son ridiculizados simplemente por el hecho de llorar. Incluso a veces se les golpea y maltrata diciendoles “ahora si tienes un motivo para que llores con ganas”.

Con el miedo sucede lo mismo: los niños se sienten avergonzados de tener miedo. El miedo reprimido crece y se convierte en terror o paranoia. Como se mencionó anteriormente el permiso para estar triste y tener miedo a menudo depende del sexo del individuo. Se supone que los niños deben ser fuertes y no tener miedo ni llorar. Las niñas en cambio pueden o tienen permiso para estar tristes llorar y tener miedo. Pero eso no solo ocurre con estos dos sentimientos, actualmente todos los sentimientos son reprimidos.

La alegría es objeto tambien de represión. Cuando estamos muy contentos y exitados, enseguida se nos dice cosas como :” No te alegres demasiado, despues de un éxito viene un fracaso” o “ Como puedes estar tan contento y olvidar que en otros lugares hay tanta pobreza y tantos niños que mueren de hambre.” Esto da como resultado, que cada vez que nos sintamos felices o tengamos éxito nos sentiremos avergonzados porque pensaremos que no tenemos derecho a ello (Bradshaw, John, 2004).

2.15 La vergüenza dominando las conductas sexuales



La sexualidad es la actividad humana que talvez ha sido de más objeto de vergüenza. La sexualidad es el centro de la individualidad de cada ser humano.

Nuestro sexo no es algo que tenemos o hacemos, sino lo que somos dice Bradshaw. Es lo primero que notamos en otra persona. Según este autor la sexualidad es un hecho básico en todas las cosas creadas. Si anuláramos esta realidad, la especie humana se extinguiría en solo ciento veinte años. La energía sexual (libido) es nuestra única encarnación de la fuerza de la vida. Si permitimos que la vergüenza se apodere de nuestra sexualidad, también se apoderará de todo nuestro ser (Bradshaw, John, 2004).

Los niños y las niñas tienen una curiosidad sexual natural. Solo recordemos cuando fue la primera vez cuando escuchamos que la sexualidad es que el pene del hombre ingresa por la vagina de la mujer. ¿Cuál fue nuestra reacción? ¿Cuáles fueron nuestras reacciones corporales al saber esto? La sexualidad es algo desconcertante y muy confuso para un niño o una niña.

Todos los niños y niñas exploran sus genitales y, a cierta edad, empiezan a practicar juegos sexuales infantiles. (Bradshaw, John, 2004)

Bradshaw ejemplifica de la siguiente manera la influencia de la vergüenza sobre nuestra sexualidad:

Un día el pequeño Pedro, que tiene tres años, mientras explora su cuerpo, descubre su nariz. La señala y pronuncia su nombre. Mamá está contentísima y llama a la abuela para contarle la hazaña de Pedro. Llega la abuela y le pide a Pedro que demuestre su recién descubierta habilidad, lo cual éste lo hace con gran orgullo. Cada vez que pronuncia el nombre "nariz", recibe grandes alabanzas. Más adelante descubre otras partes de su cuerpo: las orejas, los ojos, los codos, el ombligo. Y un día, un domingo



con toda la familia reunida en el comedor para recibir al párroco, ¡el pequeño Pedro descubre su pene!

Está muy excitado. Piensa que si la nariz les sorprendió, seguro esto les dejará boquiabiertos. De modo que se pasea por el comedor mostrando orgullosamente su pene.

El pequeño Pedro jamás había visto algo parecido. Mamá lo toma por la oreja y él se mueve más de prisa de lo que jamás se había movido. El rostro de mamá está desencajado. Está visiblemente enfadada y le dice claramente que no lo vuelva a hacer jamás. ¡Le dice que lo que ha hecho está mal! Los niños interiorizan las reacciones de sus padres de forma exagerada. Cuando más fuera de control está el padre, más está amenazada la seguridad del niño. (2004, pp. 87, 88)

Sobre este mismo ejemplo ocurren en las mejores familias. Padre y madre que vieron su propia sexualidad reprimida no logran aceptar la sexualidad natural de sus hijos/as. Cuando el niño/a explora su sexualidad los progenitores o cuidadores lo desaprueba o reacciona aun peor. Hacen comentarios como “eso no está bien”, “no te toques ahí” “déjate eso tranquilo” “no seas indecente y ponte la ropa” o “tápate tus partes” hacen que ese niño/a relacione sexualidad con algo malo, sucio y desagradable. Se debe renegar de esa parte de nosotros mismos. La vergüenza se relaciona con la sexualidad.

En general, la mayoría de nuestros instintos espontáneos son reprimidos. Acostumbramos a regañar a los/las niños/as por estar demasiado contentos/as, por querer cosas o por reír demasiado alto. La mayoría de situaciones avergonzantes se producen en la mesa, es decir a la hora de comer obligándolos a comer cuando no tienen hambre o dándoles lo que no les gusta. Dejarlo solo en la mesa hasta que haya acabado la comida, esta es una situación bastante frecuente en muchas



familias. La humillación de estar sentado solo en la silla del comedor, a menudo cuando los hermanos se burlan de la víctima, es muy doloroso y perjudicial.

“Nuestros instintos forman parte de nuestra personalidad y no pueden reprimirse. Cuando ocurre esto, se transforman en perros hambrientos que deben vigilarse.”
(Bradshaw, 2004, p. 89)

2.16 La Dinámica de la Vergüenza tóxica en resumen

La vergüenza emerge de la obsesión. La vergüenza causa obsesión. De cualquier forma, la vergüenza fluye como un río; sea consecuencia o causa, la vergüenza descansa en una convicción personal: “De alguna manera, por alguna razón, no estoy a la altura. No logro ni hago lo suficiente nunca.” La obsesión profundiza esa convicción.

La gente cuya vida está basada en la vergüenza es particularmente vulnerable a la obsesión y a la codependencia. El sexo, el alcoholismo, o la comida pueden ser una de las fuentes de vergüenza más grandes que alguien tenga.

El gran psicólogo Erik Erickson definió las varias etapas del desarrollo por el cual todos pasamos:

Describió cada etapa como una serie de pruebas que una persona logra o no logra pasar. Por ejemplo, la primera etapa es “confianza vs desconfianza.” En el primer año de su vida los niños necesitan decidir si sus padres son dignos de confianza. La desconfianza en esta etapa puede acosar a una persona el resto de su vida.

La segunda etapa, igualmente importante, viene en los siguientes dos años de vida, cuando el niño enfrenta el conflicto “autonomía vs vergüenza.” Básicamente, los niños necesitan tener una sensación de habilidad y capacidad. Necesitan ser reforzados en el hecho de que pueden hacer ciertas cosas por sí mismos. Este refuerzo lo obtienen de las personas que los cuidan y que reconocen y celebran las cosas sencillas que logran



hacer. Si los niños tienen éxito en desarrollar esta sensación de habilidad y capacidad, están en camino de la independencia y la autonomía. Si no lo logran, estarán plagados de dudas personales y serán vulnerables a problemas de dependencia. El principal problema de dependencia, por supuesto, es la adicción. Las personas que serán adictas u obsesivas, o lo son, buscan cosas en las cuales puedan apoyarse para sobrevivir. Y una de esas cosas pueden ser las drogas, el sexo, la comida, y la excitación, y siempre cumplen sus promesas. Puedes “confiar” o “depender” de ellos. Con ellos aprendes a sentirte bien y capaz. Pero sin ellos, te sientes vacío y derrotado.

El niño basado en la vergüenza pregunta: “¿Por qué los otros niños si pueden aprender el alfabeto (pon cualquier otra cosa) y ser aceptados, y yo no puedo?” La misma pregunta es replanteada por el adulto obsesivo que pregunta: “¿Por qué los demás pueden beber apropiadamente (comer, tener sexo, trabajar) y yo no? Para las personas con problemas de obsesión la falta de éxito erosiona aún más los fundamentos de la confianza en sí mismos que pueden haber tenido. Y mientras su incapacidad de manejar su obsesión se hace evidente al “publico,” se sienten más “avergonzados”.

Todo esto se inicia en el ambiente familiar. Los padres deben ser alentadores, apoyadores, y realistas sobre lo que los niños pueden hacer. También deben afirmar los estándares de respeto de la vida interior del niño. John Bradshaw, una de las voces pioneras sobre la obsesión y la vida en familia dice: “Estar atado por la vergüenza significa que siempre que se siente algo, alguna urgencia, algún jalón en cierta dirección, te sientes avergonzado. En otras palabras, si como parte de dominar tu pequeño mundo como niño se te enseñó que era inaceptable tener ciertos sentimientos, ciertas necesidades, o ciertos gustos (especialmente de índole sexual) estás destinado a vivir avergonzado.”



Para comprender plenamente el proceso de la vergüenza, debemos explorar los tres aspectos que constituyen una personalidad basada en la vergüenza:

- 1) hacer las cosas perfectas
- 2) amor condicional
- 3) el ego amorfo

(Patrick Carnes Ph.D, 1992).

2.17 Hacer Las Cosas Bien

El combustible de la vergüenza es la falta de aceptación (aceptación de quién eres y lo que haces). Algunas familias están tan enfocadas en lo que los niños hacen que se olvidan de lo que son. Peor aún, sus expectativas se hacen inalcanzables debido a que quieren “lo mejor para ellos.” Estas son las familias en las que los logros son más importantes que la persona.

En esta familia se mide a la gente por lo que hace. Para usar la frase de John Bradshaw, estas familias “convierten a los seres humanos en logros humanos.” Los niños en estas familias internalizan la creencia básica de que ellos son lo que hacen, y por lo tanto, deben hacerlo todo perfecto.

Una de las formas en que se enseña a los niños a hacer las cosas “bien” es no permitiéndoles cometer errores. Cuando el único estándar posible de aceptación es la perfección, los niños aprenden el perfeccionismo enfermizo. Así, añaden a sus sistemas de creencias internas que equivocarse, no hacer las cosas bien, significa, ser rechazado.

Una variación de este tema ocurre cuando los padres colman a sus hijos sugiriendo que nunca puede hacer nada bien, porque todo lo hacen mal. Esta respuesta hace que los niños sean propensos al fracaso. Estos niños y niñas



crecerán auto cumpliendo las profecías de sus padres y madres de que no servían para nada.

Los niños que crecen en un ambiente así pueden convertirse en “trabajólicos”, viviendo para cosechar éxito tras éxito. Como adultos pueden lograr una lista increíble de logros que harían sentir orgulloso a cualquier padre, pero aun así, sienten que no han hecho bastante o siguen dudando de sí mismos. Generalmente son personas exhaustas, exageradamente entregadas a sus labores, celosos de los éxitos de los demás y hambrientos de reconocimiento. Lo que desesperadamente querían y necesitaban era un padre que les dijera: “¡Qué bien lo has hecho!” sin ninguna condición, reserva o crítica.

A veces los padres fracasan en validar los esfuerzos de sus hijos porque reservan sus alabanzas solo para las cosas excepcionales. Cuando sus hijos hacen las cosas bien, los padres no hacen comentarios favorables porque, de todos modos, es lo que se espera de ellos. De esta manera, los niños crecen dudando sobre sus capacidades y preguntándose si tienen algún impacto con quienes les rodean.

Tales estrategias por parte de los padres son particularmente devastadoras cuando se demandan estándares extremos de éxitos. Los niños enfrentan, literalmente, el intimidador mensaje de que cualquier cosa menos que lo mejor significa que no lo han intentado con ahínco, que no se han esforzado lo suficiente. No hay más alternativas. Se destruye la creatividad. Los niños aprenden a evaluar su conducta con un pensamiento categórico de blanco y negro. La vergüenza está parcialmente relacionada con el énfasis excesivo en hacer las cosas “perfectas.” (Patrick Carnes Ph.D, 1992).

2.18 Amor Condicional



Cuando los niños no experimentan la aprobación por las cosas que hacen o afirmación por lo que son, no tienen manera de sentirse bien consigo mismos. El valor propio pasa a depender de las opiniones de los demás. Mientras los demás lo aprueben, el niño/a se siente bien. El amor propio se evapora con la desaprobación de los demás.

Algunos padres abandonan y descuidan a sus hijos. A veces, se encubre el abuso bajo la máscara de la “firmeza.” El “amor” abusivo ocurre cuando el niño tiene que averiguar las cosas por sí mismo. Esto casi siempre sucede en familias donde los padres sintieron que, ellos también, tuvieron que cuidar de sí mismos sin la ayuda de nadie. Estos padres no han comprendido que ser amorosos es tan importante como, y diferente a, instalar responsabilidad en la consciencia del niño o la niña. Algunos padres son emocionalmente incapaces de “estar allí” por sus hijos; otros sencillamente son crueles y explosivos. Otros se marchan. Cualquiera que haya sido el caso en su familia, las personas obsesivas temen ser abandonadas y concluyen que la gente los dejará porque no son dignos de ser amados; por lo tanto, se sienten avergonzados.

Quizá lo más dañino para el sentido de valor y amor propio del niño es cuando los padres son hipercríticos y agresores. Etiquetan a sus hijos llamándolos “vagos,” o “malcriados.” Así, los niños aprenden a ser autocríticos y a odiarse a sí mismos, usando etiquetas perjudiciales para sí mismos, tales como: “Soy egoísta, vago, débil, cobarde, indisciplinado, etc.” Los padres que acrecientan esta táctica usando a sus hijos como chivos expiatorios o culpándolos de los problemas familiares tendrán hijos que se echen la culpa por todo lo que salga mal a su alrededor. Así, los hijos se llenan de vergüenza. (Patrick Carnes Ph.D, 1992).



Gershen Kaufman, uno de los mayores contribuyentes a nuestra comprensión de la culpa como vergüenza, escribió hace años sobre la conexión entre las obsesiones y la privación emocional.

“Un joven que aprende a no necesitar nada emocionalmente de sus padres...se enfrentará con un dilema siempre que se sienta inexperto, necesitado o inseguro. Si el alcohol, la masturbación, la comida, o cualquier otra cosa ha sido su principal fuente de sentirse bien... siempre que experimente alguna necesidad que no tenga nada que ver con su obsesión puede volver una y otra vez a lo mismo con tal de restaurar los buenos sentimientos sobre sí mismo.”

Las palabras de Kaufman proveen un conocimiento vital sobre las obsesiones que muchas veces pasamos por alto: La gente tiende a pensar que la obsesión con el alcohol, la comida, el sexo, o cualquier otra cosa, tiene que ver con alguna de estas cosas. En realidad no es así. Toda obsesión o adicción tiene que ver con sentimientos de soledad y falta de valor (Kaufman, 1996).

2.19 Ego Amorfo

“Hacer las cosas perfectas” y el “amor condicional” se combinan para crear un ego amorfo. Las personas con alguna obsesión tienen áreas de “vacíos,” en sus egos, en las cuales carecen de sentimiento de valor propio, habilidad, o de hacer las cosas bien.

Entonces, intentan llenar estos “vacíos” sintiéndose bien, pero esto nunca funciona porque los vacíos permanecen.

Hay muchas formas en las que las familias añaden vacíos involuntariamente. Los padres que critican constantemente a sus hijos por tener sentimientos que son difíciles de expresar, o desafiantes, les enseñan a sus niños a reprimir esos sentimientos. De esta manera, los niños aprenden a bloquear aquellas emociones y



llegan a no saber, ni por asomo, cómo se sienten realmente ante las diferentes circunstancias de la vida. Esta falta de “consciencia” de sus propias y verdaderas emociones constituye un “vacío” en la estructura de su personalidad.

Los asuntos dolorosos e irresueltos permanecen para siempre en la familia porque nadie se atreve a mencionarlos, mucho menos a tratarlos. Cuando alguien, especialmente los niños, se expresan sobre estas cuestiones, se les dice que están exagerando o siendo dramáticos. A partir de esto, los niños aprenden a tolerar y a callar su dolor. Como adultos se comportaran según el lema: “Cuando las cosas se ponen duras, uno tiene que ponerse más duro aún.” Aquí, aprenden a ignorar cuánto les duelen las diferentes situaciones (más vacíos).

Muchas de estas familias tienen reglas anti conflictos como norma para controlar y apagar los sentimientos que pueden producir división e incomodidad, especialmente la ira. Los niños que han aprendido a evitar los conflictos viven por la regla de “no provoques problemas.”

Peor aún, en estas familias hay secretos no procesados e inmencionables que tienen gran poder para generar mucha vergüenza. Los hijos saben de estos secretos, sin embargo, los padres les dicen: “Eso está en el pasado, no hay necesidad de ponerse a recordar o hablar de eso ahora. ¿Para qué desentieras esos problemas?”

Las necesidades de los hijos pueden ser negadas o criticadas. Algunos padres se sienten tan abrumados por tener que satisfacer las necesidades de sus hijos que sienten que puede estar más allá de sus fuerzas. Algunas necesidades crean temor en los padres al tocar sus propios asuntos no resueltos.

Para muchas personas basadas en la vergüenza la batalla más dura es la de los límites. Los padres violan los límites personales de sus hijos de muchas formas.



Actitudes como, “los niños no tienen derecho,” permiten a los padres obligar a sus hijos a hacer cosas que no son seguras ni placenteras. Los límites de estos niños se hacen permeables. Crecen aprendiendo a renunciar a cuanto pidan: explicaciones, ayuda, información, etc. (Patrick Carnes Ph.D, 1992).

2.20 El trauma del Abandono: La Mutualidad Rota

Los niños no pueden saber quiénes son sin espejos que los refleje. La vergüenza se interioriza cuando uno es abandonado. Abandono es el término que describe cuando una persona pierde su auténtico yo y deja de existir psicológicamente. El acto de reflejar lo hacen los primeros cuidadores e inicia en los primeros años de vida, el abandono incluye la pérdida de alguien que nos refleje. Los padres que, desde el punto de vista emocional, se encierran en sí mismos (todos los padres dominados por la vergüenza) no pueden reflejar y reafirmar los sentimientos de sus hijos. (Bradshaw, 1998, p. 30)

Bradshaw dice que: Ya que el periodo más temprano de nuestra vida fue preverbal, todo dependía de una interacción emocional. Sin que nadie reflejara nuestros sentimientos y emociones, no podíamos saber quiénes éramos. El hecho de ver nuestros sentimientos reflejados en otra persona sigue siendo muy importante durante toda la vida. Pensemos por ejemplo en la frustrante experiencia de hablar con alguien que no nos mira, experiencia que todos hemos vivido. Mientras nosotros hablamos la otra persona juguetea con algo o se pone a leer. Nuestro yo quiere la atención de otra persona que nos vea aproximadamente como nos vemos nosotros (2004).

Erik Erikson afirma que la identidad es interpersonal: “El sentido de identidad individual es la confianza de que la igualdad y la continuidad interiores (...) se



corresponden con igualdad y continuidad del significado que uno tiene para los demás” (2009).

Mi sentido de identidad de niño depende que mis emociones sean validadas por otros.

Además de la falta de reflejo de nuestros sentimientos, el abandono incluye lo siguiente:

- Negligencia de las necesidades de dependencia imprescindibles para el desarrollo, es decir el cuidado elemental.
- Abuso de cualquier tipo. Emocional, sexual, psicológico.
- Absorción por las necesidades manifiestas u ocultas de los padres o de la familia. Los padres deben ajustarse a las necesidades de los niños, no al revés.
-

Bradshaw asegura que la influencia de la vergüenza sobre los sentimientos, necesidades e instintos naturales es un factor clave en la transformación de la vergüenza sana en tóxica. Estar dominado por la vergüenza significa que siempre que sentimos una emoción, una necesidad o un impulso, inmediatamente nos sentimos avergonzados. La esencia dinámica de nuestra vida humana se basa en nuestros sentimientos, necesidades e instintos. Cuando estas tres funciones básicas están dominadas por la vergüenza, el individuo está totalmente esclavizado por la vergüenza (2004).

2.21 Recuerdos grabados en la memoria, collages de vergüenza

Bradshaw asegura que:

Todas las experiencias relacionadas con la vergüenza que una persona experimenta quedan grabadas en su memoria. Si la víctima no tiene tiempo o posibilidad de asimilar el dolor provocado por la otra, reprime sus emociones y el dolor queda por superar. Tanto los recuerdos verbales como las imágenes visuales



de las escenas relacionadas con la vergüenza quedan abandonadas en la memoria del individuo. Cada vez que éste vive una experiencia similar, nuevas palabras e imágenes se suman a las que ya existían, formando así una especie de collage de recuerdos de vergüenza: voces, caras, gestos, actitudes, miradas.

Los niños y niñas también guardan en su memoria los actos más negativos de sus padres. Cuando la madre, el padre o la persona que lo cuida, está fuera de control, representa una terrible amenaza para la supervivencia del niño. El instinto de supervivencia del niño almacena estos comportamientos en lo más íntimo de su memoria. Cualquier experiencia posterior relacionada con la vergüenza que se parezca vagamente al trauma del pasado hará revivir las palabras y experiencias de dicho trauma. Entonces lo que queda almacenado en la memoria es la experiencia del presente en la del pasado. Con el tiempo la acumulación de experiencias hace que éstas se mezclen en nuestra memoria. Cada nueva escena potencia las experiencias del pasado, creando un efecto parecido al de una bola de nieve que crece cada vez más.

Con el paso de los años se necesita de muy poco para disparar los collages de experiencias relacionadas con la vergüenza. Una sola palabra o un gesto pueden resucitar las experiencias del pasado. En ocasiones ni siquiera es necesario de recibir algún estímulo externo. El mero hecho de recordar un suceso del pasado puede causar un intenso dolor. Ahora el sentimiento de vergüenza está perfectamente congelado e integrado en la identidad de la persona. La vergüenza ha sido totalmente interiorizada. (2004, pp.31,32)

Viene a mi mente lo que dice el Doctor Patrick Carnes sobre que es el trauma.

“Lo que mueve la traición al reino del trauma es el miedo y el terror. Si la herida es bastante profunda, y el temor bien grande, tus sistemas físicos se ponen en



estado de alarma. Nunca te sientes a salvo. Siempre estás en alerta roja, tan solo esperando que el dolor comience otra vez” (1997).

Estos recuerdos traumáticos que se generaron principalmente en la infancia permanecen en nuestra memoria y quedarán en nuestra mente hasta que sean tratados, afrontados y superados. Hasta eso deberemos vivir con los efectos de estos recuerdos afectando a nuestra mente, nuestro cuerpo, nuestras familias y la sociedad.

2.22 El nuevo yo creado por la vergüenza tóxica

Considerando que la presión y crítica ejercida por el yo hacia el mismo yo es el núcleo de la vergüenza tóxica, es necesario escapar del yo. Esto se logra creando un falso yo. El falso yo es siempre más que humano o menos que humano; puede ser un perfeccionista o un patán, un héroe de la familia o la oveja negra. A medida que se forma el falso yo, el auténtico ego se esconde. Con el paso de los años, las “capas” de protección y engaño son tan gruesas que el individuo deja de ser consciente de quien es en realidad.

Se debe tener en cuenta de que el falso yo puede ser el polo opuesto del verdadero yo, intentará encubrir la sensación de vacío interior que siente en lo más profundo de su alma. Ahora para conseguir esto adoptan algunos comportamientos que parecen radicalmente opuestos, pero ambos se dejan llevar por la vergüenza tóxica es que es el motivador del ganador y del fracasado, el héroe y la oveja negra, el honrado y el despreciable el poderoso y el miserable. (Bradshaw, John, 2004)

2.23 Comportamientos delictivos y Abusos físicos



Alice Miller ha demostrado de modo convincente que la mayoría de comportamientos criminales son una “recreación” o reconstrucción, lo cual significa que un individuo que delinque fue, en alguna ocasión, víctima de un acto similar al que él comete. Miller asegura que los hijos de familias donde se cometen abusos violentos, los hijos de familias donde se produce un alto grado de abandono, se ven muy negativamente afectados. En general adoptan el papel de víctima y lo representan una y otra vez, o también puede que se identifiquen con su agresor y reconstruyan la agresión con víctimas indefensas (como ellos fueron en una ocasión). Esta reconstrucción recibe el nombre de “repetición compulsiva” o “repetición traumática”, es decir la necesidad de repetir.

Alice Miller describe las reconstrucciones de un adolescente drogadicto y un asesino de niños. Aunque nadie haya podido demostrar que todo criminal reconstruye su propia vergüenza por las experiencias vividas (Miller, *Por tu propio bien*, 1980).

Bradshaw considera que existen suficientes datos para apoyar la hipótesis de Miller que “precisamente es eso lo que ocurre en la mayoría de los casos (...) Evidentemente, nadie ha propuesto otra solución al eterno problema de la criminalidad y la delincuencia. Sin lugar a dudas, los criminales se sienten marginados por la sociedad y soportan una enorme carga de vergüenza tóxica” (Bradshaw, 2004, p. 41).

Según los argumentos anteriores el agresor físico ha sido en alguna ocasión una víctima indefensa que fue humillada. Muchos de los padres que humillan y abusan físicamente de sus hijos también padecieron abusos cuando eran niños o jóvenes. Nunca han conseguido superar la vergüenza interiorizada que contamina



sus vidas. Sus propios traumas de la infancia se conservan intactos en una serie de recuerdos interrelacionados. Sus hijos/hijas les recuerdan sus ideas originales y los padres consuman la reconstrucción como si fuera un acto reflejo. “Los padres que abusan de sus hijos reviven escenas en las que también les pegaban a ellos, pero reviven la escena desde la perspectiva de sus propios padres. Ahora interpretan el papel de sus padres”. (Kaufman, 1996. p:36)

Como se ha argumentado una vez interiorizada, la vergüenza tóxica funciona de forma totalmente autónoma, lo cual significa que puede activarse interiormente sin necesidad de ningún estímulo. Un individuo puede imaginarse una situación y sentirse profundamente avergonzado; puede estar solo y desencadenar un espiral de vergüenza mediante la conversación consigo mismo. Cuanto más vergüenza siente un individuo, más avergonzado se siente por ello, y este proceso se repite una y otra vez.

Esta vergüenza es tan desesperante por su cualidad de irremediable. Si un individuo se considera un fracasado, la posibilidad de corrección parece imposible. Si añadimos a esto la cualidad de la vergüenza de regenerarse por sí misma, se comprenderá el devastador poder destructivo de la vergüenza tóxica.

Siendo conscientes de la dinámica de la vergüenza, siendo capaces de identificarla, ganamos poder sobre esta (Bradshaw, John, 2004).

2.24 Codependencia

Se ha escrito mucho sobre la dependencia como patología y todos los autores coinciden que está relacionada con la pérdida de la identidad. La persona dominada por la dependencia no tiene vida interior. Considera que la felicidad está en el exterior. Los sentimientos gratificantes y la autoafirmación provienen de



afuera, del exterior, nunca pueden generarse desde el interior de uno mismo Pia Mellody define la dependencia como un estado de malestar en que se desconoce o se esconde el auténtico yo, de modo que se distorsiona el sentimiento del individuo, de valor como persona, de estima y comunicación con los demás, causando dolor y la distorsión de relaciones personales (2005).

No existe diferencia significativa entre esta definición y la forma como define Bradshaw a la vergüenza tóxica interiorizada, es más cataloga a “la vergüenza interiorizada como la esencia de la dependencia”.

Según Bradshaw la vergüenza tóxica es la responsable de la personalidad límite, como fuente de adicciones y los trastornos de carácter como síntomas de vergüenza (Trastorno Narcisista, Personalidad Paranoide) entre otros. (2004, p. 34)



CAPÍTULO III

3.1 Marco general de la Orientación Familiar

La orientación constituye una disciplina científica, ya que el cuerpo de conocimiento de la misma se desarrolla a través del estudio sistemático que emplea la metodología científica. Rodríguez Espinar (1993) considera la orientación como una ciencia práctica, aplicada y tecnológica que busca su carácter explicativo en primer nivel general en las ciencias o disciplinas básicas fundamentales de la educación, biología psicología, sociología; en un segundo nivel, explica el fenómeno educativo a través de la teoría de la educación. En un último nivel se establece como característica propia de la explicación la propia intervención.

La Orientación inicia su desarrollo en el ámbito vocacional con un claro carácter de servicio social en el sentido de lograr que las personas puedan insertarse en el mundo laboral de la forma más adecuada posible, es decir tratando de guiar, a través del consejo vocacional, las aptitudes del individuo a los desarrollos profesionales más acordes con su perfil e intereses.

En un primer momento, la orientación atiende principalmente al individuo y al mismo tiempo a va haciendo su aparición en el contexto educativo. Hacia los años sesenta se empieza a hablar de la orientación dirigida a todos. Gradualmente se van retomando los principios de prevención y desarrollo y en el panorama actual hay un claro predominio del enfoque metacognitivo y sistémico. (González, 2003, p. 7)

Usando el marco general que menciona González, el trabajo del Orientador Familiar inicio enfocado al individuo y al contexto educativo, luego se extiende su participación e integración de la orientación dirigida a todos, es decir a la familia e individualmente.



Para objeto de esta investigación monográfica nos enfocaremos en las primeras etapas del desarrollo psicosocial del ser humano, y la teoría humanista. Tomando como referencia a Eric Erickson y Carl Rogers respectivamente. Reconociendo la importante intervención de los progenitores y cuidadores/ en las primeros años de vida de todo ser humano.

3.2 Teoría humanista Carl Rogers

El modelo fenomenológico-humanismo, es decir es una experiencia subjetiva “positivo o Negativo”.

La fenomenología es un movimiento amplio que se caracteriza por centrar su objetivo en el estudio de la experiencia subjetiva del individuo y del significado que este atribuye a los eventos de la realidad (...) son cuatro puntos que señalan los siguientes:

a) Se mantiene una Concepción holística el hombre, de sus experiencias subjetivas y de cómo se percibe a sí mismo;

b) El centro de interés investigador lo constituyen los individuos sanos, gente creativa y en pleno funcionamiento. La persona tiene una necesidad intrínseca de desarrollar su potencial de crecer, a este potencial de crecimiento se le dedica un interés especial;

c) La investigación psicológica da prioridad al objeto por encima del método. Es decir, interesa lo que el significativo y pertinente a los problemas humanos, incluso si el método disponible no es muy potente;

d) El objetivo es la comprensión de las personas, más que la predicción o control de sus conductas.



Para Rogers el comportamiento humano se asienta en las experiencias subjetivas del individuo. Es esa realidad interna fenomenológica, más que la externa, la que determina sus juicios y conducta.

Esta concepción de la conducta humana sustentada por Rogers goza de una larga tradición histórica en campos del saber tan diversos como la religión, la ética, la filosofía (...) (Kirchner, Torres, & Fornis, 1998, p. 79)

Presupuestos conceptuales básicos de experiencia subjetiva la teoría de la personalidad propuesto por Rogers es amplio debido a su intento de abarcar de modo holístico a la persona y dar una explicación coherente de su comportamiento ello complejiza su sistematización Pese que para reír prima los aspectos dinámicos de la conducta por encima de los estructurales según él la vida es un proceso continuo más que un estado.

En definitiva el conflicto psicológico surge de la pérdida del acuerdo o congruencia entre el Yo y el Organismo.

En la conformación de este yo es esencial el papel desempeñado por los otros, especialmente las personas de máxima significación para el sujeto. El yo para desarrollarse plenamente, necesitas de la intimación positiva incondicional por parte de los demás, que conduce a lo que el autor denomina condiciones de valor. Las condiciones de valor o estima condicional, hacen referencia a todas aquellas situaciones en que se condiciona la dispensa de estima o amor a cambio de un determinado comportamiento. Por ejemplo, no es infrecuente oír a determinados progenitores decirle a su hijo pequeño “el papá no te querrá si no aprendes a ir en bicicleta”, la “mamá ya no te quiere porque no te has comido la zopa”. En este caso, este hipotético niño no tiene valor en sí mismo; él entiendo, o que entender que no se ama por el simple hecho de existir, sino sólo en el caso de que se ajuste a ciertas



reglas. La necesidad de ser querido le llevará a distorsionar sus experiencias. (Kirchner, Torres, & Fornns, 1998)

3.3 Aspectos dinámicos de la personalidad: La autorrealización, la autoevaluación y la automejora

Los aspectos más dinámicos de la personalidad, que como hemos adelantado son los más enfatizados por la teoría rogeriana, giran en torno a tres conceptos esenciales: 1) el de la autorrealización, 2) el de autoconservación y finalmente 3) el de automejora. Vamos a referirnos brevemente cada uno de ellos.

A. Cabe destacar que para Roger lo que impulsa la conducta y explica su aparición es la tendencia innata del organismo hacia el crecimiento o autorrealización, “self-actualization”, concebida como una fuerza interna, “Con raíz biológica, que empuja al ser humano a desarrollar al máximo su potencial. En palabras del propio autor, “es una fuerza hacia la totalidad”, es, en definitiva el proceso que llamamos vida. Este principio de autorrealización implica la asunción de que el hombre es básicamente bueno y que esta cualidad se ve sólo interferida cuando el sujeto se ve privado de las oportunidades básicas para crecer, cuando no posee el clima idóneo para desarrollarse óptimamente. Rogers nos brinda un ejemplo muy gráfico para entender estos conceptos. Recuerda que, cuando niño en el sótano de su gran casa rural se guardaba patatas dentro de un cesto. El sótano era oscuro y sólo una pequeña ventana a más de un metro del suelo aportaba una tenue luz al húmedo y penumbroso recinto. Pese a estas condiciones adversas las patatas germinaban. Sus brotes, recuerda Rogers, eran delgados y blancuzcos, enfermizos, pero tenía el suficiente deseo de vivir como para bajar la luz de la ventana. Jamás se convertirían en plantas sanas y fuertes,



pero lo intentaban. “Cuando trato con mis clientes cuyas vidas han sido terriblemente desbaratadas, hombres y mujeres en los peores hospitales estatales, me acuerdo a menudo de aquellas patatas. Las condiciones en las que esa gente se ha desarrollado han sido tan adversas que frecuentemente sus vidas parecen anormales, retorcidas, apenas humanas. Sin embargo, se puede confiar en su tendencia direccional” (Rogers, 1986, p. 64)

La principal motivación de sujeto es crecer y mejorar su yo. Mediante esta tendencia se desarrollan todas las capacidades de este organismo. (Rogers C. R., 1961)

(...) Cuantas más experiencias acumule el organismo, más fructífero sera su proceso de crecimiento. Rogers admite que estas experiencias o vivencias organísmicas pueden adoptar diferentes grados de concienciación y, algunas, pueden ser inconcientes (es decir, no pueden ser verbalizadas o imaginadas por la persona). La verdadera autorealización se acienta en la posibilidad del yo de captar y asimilar las experiencias (congruencia); de aquí la necesidad de favorecer los elementos consientes de las vivencias.

Este proceso de autorrealización puede verse inferido por otr importante necesidad básica del del organismo: la estimación y respeto de los demás. El amor que los demás dispensan al individuo es esencial para su crecimiento; pero cuando este amor es condicional- es decir, está sujeto a un determinado tipo de actuación por parte de la persona (condiciones de valor)- ésta puede distorcionar sus experiencias, sus pensamientos y sentimientos para adaptarlos a lo que los demás esperan de ella.



Para el autor el máximo nivel de congruencia se da cuando las sensaciones que experimenta nuestro organismo están presentes en nuestra conciencia, es decir, son verbalizadas y analizadas, y son susceptibles de ser comunicadas. En otras palabras, cuando existe conciencia entre sensación-conciencia-comunicación.

B. Esta personalidad, ya esbozada o creada por esta fuerza innata o impulso de autorrealización, deberá mantenerse mediante la tendencia que experimenta el organismo a la autoconservación. En este proceso de conservación es esencial que el organismo se mantenga abierto a nuevas experiencias. Como explica Bischof “Solo mientras el ser humano esté dispuesto a probar nuevas cosas tendrá el yo en retroalimentación constructiva”. (1973, p, 374)

C. Finalmente, Rogers se refiere al término automejora como la aspiración del individuo a perfeccionarse. El camino hacia la automejora no es fácil, sino que el sujeto encuentra obstáculos que deberá solventar y que pueden intervenir en sus metas.

Otra característica de la concepción del hombre sustentada por Rogers es la no admisión del concepto de enfermedad mental, que es tratada como una fórmula no adaptativa de preservar el autoconcepto. Es decir, que cuando la idea que el sujeto posee de sí mismo contrasta con la experiencia, este, para preservar su autoconcepto, puede negar o distorsionar la realidad (...)

3.4 Unidades de análisis: el campo fenoménico



Desde la perspectiva fenomenológica rogeriana no interesa la evaluación de los constructos de personalidad abstractos y estructurales, relativamente invariables y estáticos, sino de los aspectos dinámicos de la conducta de un individuo. Como explican Feshbach & Weiner, (1986), el interés del análisis recae, no en lo que la persona es, sino en qué momento vital se encuentra y qué potencial tiene para poder llegar a ser. Interesa evaluar, por tanto que piensa y siente el sujeto de sí mismo, del mundo que lo rodea, su grado de adaptación entre el yo real y el yo ideal y el grado de congruencia o incongruencia entre el autoconcepto y las propias experiencias orgánicas ya que según Rogers, y como acabamos de exponer, la mayoría de conductas desajustadas proceden de las discrepancias existentes entre el autoconcepto y las experiencias. (...) Roger rechaza la necesidad de establecer un juicio de valor como medio de conocimiento del individuo y ve en el acto de “juzgar a los demás” una actitud contraria a la “aceptación del otro” que potencia el cambio (...) (Kendler , 1987).

Aspectos metodológicos: la comprensión

Como hemos adelantado, el método usado por Rogers es el inferencial, intuitivo, mediante el cual, y a partir de las expresiones verbales y afectivas que efectúan los sujetos, se intenta captar su mundo interno. “El facilitador” tal como expresa Rogers (1942) debe reconocer, clarificar y aceptar los sentimientos expresados por el cliente, lo cual conduce que éste se acepte a sí mismo, pueda pensar sobre sí mismo con términos positivos y pase a adoptar acciones positivas. Solo a través de la comprensión empática y de la aceptación incondicional puede ponerse el terapeuta-evaluador en el lugar del cliente y alcanzar cierta visión de su conducta y sus móviles. Las palabras de Rogers son claras al respecto:



“(...) una actitud importante para la creación de un clima favorable al cambio es la aceptación, el cariño o el aprecio o lo que yo denomino “visión incondicionalmente positiva”. Cuando el terapeuta experimenta una actitud positiva y de aceptación hacia lo que el cliente sea en un momento dado, aumenta la posibilidad de que el movimiento o cambio terapéutico tenga lugar (...) Este cariño por parte del terapeuta no es posesivo. Aprecia al cliente, no de un modo condicional, sino en su totalidad”. (1986, pp. 61-62)

3.5 La orientación familiar y su papel frente a la vergüenza tóxica

La importancia de trabajar en el área de prevención en la Orientación Familiar es un trabajo por decirlo de alguna forma titánica, especialmente trabajar en mecanismos e instrumentos sobre el tema poco o nada conocidos, como es el caso de la vergüenza tóxica o traumática en el desarrollo del ser humano en el núcleo familiar.

Los sistemas familiares viven en constante cambio debido al propio desarrollo de los subsistemas y del sistema mismo, y aunque tengan la capacidad de auto organizarse, y auto regularse no pueden concebirse en términos del equilibrio completo, de la predeterminación, del control jerárquico, de la permanencia o de la predictibilidad estructural. Según Hernández (1998) hay que tomar muy en cuenta la condición humana de las familias y por eso mismo es que hay que reconocer la imperfección, la inestabilidad, la incertidumbre, la diferenciación y la ecoddependencia entre los subsistemas como condiciones de los procesos y de las estructuras familiares. (Revista Educación by Universidad de Costa Rica , 2007)

La intervención del Orientador Familiar es urgente, ya que este profesional, preparado y conocedor de las dificultades familiares y de la complejidad en cada una de las etapas del desarrollo personal es imperante la



participación proactiva en este tema tan poco investigado en nuestro medio “La vergüenza tóxica o traumática en el desarrollo del ser humano en el núcleo familiar”. Por esta razón se propone varios instrumentos de evaluación y un programa de intervención familiar. Instrumentos de evaluación objetivos, válidos y confiables para la valoración, interpretación y aplicación de una terapia adecuada para cada caso y necesidad del sujeto o familia intervenida, estos aportes serán de invaluable participación en la elaboración de programas de intervención y terapias para el individuo y la familia a futuro.

3.6 La importancia de la prevención

Hermida y Secades Villa afirman:

Resulta obvio afirmar que la familia constituye la primera instancia de socialización y la institución que globalmente tiene más influencia en la formación y desarrollo de los niños y los jóvenes. Es en su seno donde estos niños y jóvenes, a través del aprendizaje y de la observación de las conductas de los adultos, se van capacitando o reflejando en sus cuidadores/as para vivir en la sociedad y para afrontar de forma adecuada o errónea las nuevas situaciones que se les presentarán a lo largo de la vida. (2002, p. 11)

De ahí la atención de la familia como el agente primordial, preventivo fundamental en los programas de prevención de la vergüenza tóxica dirigidos a los padres, madres y/o cuidadores/as, miembros en general del sistema familiar.

La familia es capaz de influir negativamente o positivamente en el desarrollo sano o patológico, equilibrado o desequilibrado de sus miembros, lo que revela la necesidad de afirmar a esta para que la convivencia en su seno se convierta en lo más cercano a una fuente protectora, reforzadora del crecimiento



sano, emocional, psicológico y físico en el proceso evolutivo de todos/as los/as integrantes de la familia.

Si hablamos en términos económicos es más rentable el invertir en prevención que en el remedio para curar la enfermedad. El mismo principio y respuesta lógica rige en el área familiar y las posibles dificultades que se pueden prevenir invirtiendo a tiempo, y a tiempo es en este caso en las primeras etapas de la vida del ser humano, cuando todos nosotros estamos a merced de cualquier herida física y emocional. Donde dependemos únicamente de nuestros progenitores y cuidadores/as.

3.1 Prevención en salud familiar

Es tomar las precauciones necesarias para evitar que los riesgos a los cuales está expuesta la familia se minimicen o pasen desapercibidos sin agredir el bienestar familiar. La prevención es la acción y efecto de prevenir (preparar lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño, avisar a alguien de algo).

La prevención, por lo tanto es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar algún riesgo.

3.4 Factor de riesgo

El término factor de riesgo se emplea para hacer referencia a las condiciones que hacen que un determinado hecho tenga una mayor probabilidad de ocurrir, con la condición de que este hecho acarree una amenaza física tanto para los individuos como para su entorno.



Se habla de factores de riesgo en las ciencias que de alguna manera se relacionan con hechos futuros como lo es la epidemiología, una rama de la ciencia estrechamente ligada con la medicina, que estudia las distintas enfermedades desde el punto de vista de la forma, lugar y frecuencia con que se presentan, así como los factores relacionados con su desarrollo. (Definición ABC, 2016)

3.5 Factores Protectores

Llamamos factor protector a aquellas características de un persona, familia o comunidad, que favorece el desarrollo y la salud tanto del individuo o del grupo, que son promovidos para disminuir, prevenir o anular las circunstancias desfavorables.

3.6 Factores Internos

Se refiere los propios atributos de la propia persona que sirven de escudo ante el riesgo, estos pueden ser: la confianza en sí mismo, autoestima, inteligencia, cuidados personales, facultad de comunicarse, etc.

3.7 Factores Externos

Se refiere a las condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daño, por ejemplo: la buena educación, el apoyo familiar, la economía de los padres, los adultos significativos.

4.0 Instrumentos de evaluación de la vergüenza tóxica

Sí, es verdad, necesitamos inversión en prevención familiar, cosa que no es tan fácil de obtener en nuestros tiempos, en una sociedad consumista, que ha puesto sus ojos en enriquecerse cada vez más a costa de “su madre” la familia. Esta sociedad enferma que se agita demandando de “responsabilidad” en otras



personas y no afrontando lo que se puede hacer con lo que se tiene, mira hacia todos lados, medos hacia ella misma, internamente, en sus entrañas, a su origen.

Haciendo uso de las técnicas psicométricas que nos permitan evaluar los comportamientos emocionales individuales, familiares y microsociales, para encaminar el estudio a profundidad de todos los factores asociados con la vida familiar.

Con la ayuda de la psicotecnia, que es una rama de la psicología aplicada, se obtendrán resultados prácticos en la evaluación del comportamiento para lograr entender el dominio y el entendimiento de la actividad humana.

Usando un modelo Clínico Familiar y los instrumentos que ayudaran a apreciar objetivamente y cuantitativamente las funciones psicológicas que conforman la conducta y la personalidad del sujeto.

Basado en la formulación diagnóstica tendrá las características de enfoque:

- Salud-Enfermedad
- Riesgo- Prevención
- Síntomas y signos

Considerando los principios:

Funcionalidad de la familia que depende del grado de la satisfacción de las necesidades Biológica, Psicológica, Sociales.

Al ser una unidad biológica natural en constante cambio y a la vez psicosocial, crea relaciones y genera procesos.

Para entender su funcionamiento se debe conocer las relaciones interpersonales y los procesos de adaptación es decir el entorno.



Bradshaw (1998) afirma:

Cuando nacemos dependemos y estamos unidos a nuestra madre por simbiosis. Antes de ser yo, primero somos nosotros. Muchas cosas dependen de esta relación inicial. Después de establecer un vínculo de confianza mutua con nuestra madre durante un año y medio, empezamos a separarnos de la madre para experimentar nuestra propia autonomía. Necesitamos vivir un sentimiento de vergüenza que nos recuerde nuestras limitaciones. Necesitamos de la vergüenza y la duda para hallar un equilibrio en nuestra recién descubierta autonomía. Es más necesitaremos a nuestros padres una década más antes de abandonar nuestro hogar. No podemos satisfacer nuestras necesidades sin depender de las personas que cuidan de nosotros. Nuestra vergüenza sana está ahí para recordarnos que necesitamos ayuda. No podemos hacerlo solos. Ningún ser humano es capaz de hacerlo. Incluso cuando hayamos alcanzado un cierto grado de perfección, incluso cuando seamos independientes, todavía tendremos necesidades. Necesitaremos amar y crecer. Necesitaremos cuidar de otras personas y ser necesitados. (p.24)

El desarrollo y, en general, la vida del ser humano se desenvuelve a través de continuas etapas que tienen características muy especiales. Cada una de ellas influye y se funde gradualmente en la etapa siguiente. Sin embargo, no se puede determinar cuándo comienza exactamente y cuándo termina cada etapa, pues en el desarrollo intervienen diversos factores individuales, sociales y culturales. Por eso se dice que cada ser humano tiene su propio ritmo de desarrollo; A pesar de esto, estas etapas de desarrollo son de suma importancia para tomar en cuenta y considerar sus efectos en todo ser humano.

Usando varios cuestionarios podremos identificar si el sujeto ha sido “contaminado” por la vergüenza tóxica, o como refiere Bradshaw:



(...) ¿Qué le sucede a a este comienzo maravilloso (...) ¿Cómo todas esas tiernas criaturas se convierten en asesinos, drogadictos, agresores físicos y psíquicos, dictadores crueles, políticos corruptos? ¿Cómo se convierten en “heridos andantes”? Los vemos a nuestro alrededor; tristes, asustados, dudosos, ansiosos y depresivos, llenos de anhelos inefables. Seguramente esta pérdida de nuestro potencial humano innato es la mayor tragedia de todas.

Cuanto más sepamos acerca de cómo perdimos nuestra curiosidad espontánea y nuestra creatividad, más fácil será encontrar formas de recuperarlas otra vez. Podremos ser capaces incluso de hacer algo para evitar que esto les suceda a nuestros hijos en el futuro. (p.24)

4.1 Instrumentos a usar para la evaluación de la V.T (Vergüenza Tóxica)

- Cuestionario de cadenas traumáticas (Véase Cuestionario No.1)
- Cuestionario de cadenas traumáticas
Cadenas traumáticas y sus aliados (Véase Cuestionario No.2)
- Cuestionario Del Niño Herido “General” (Véase Cuestionario No.3)
- Cuestionario “Enfocado a las etapas del desarrollo según Erik Erickson” (Véase Cuestionario No.4)
- Test Adaptabilidad Hugo Bell (Véase Test No.1)

5.0 Modelo de intervención Familiar

5.1 Modelos de intervención a considerar

Ser padres es una tarea evolutiva muy compleja en la que se conjuga la reflexión con la toma de decisiones en planos de actuación muy diferentes. Supone poner en marcha una gran variedad de registros, que en muchas ocasiones no se tienen, dada la diversidad tanto de las situaciones cotidianas en las que se aplica como de las personas que intervienen.

Es por todo esto por lo que cada día se incrementan las demandas de ayuda y asesoramiento.



El interés por delimitar las distintas maneras de abordar la intervención familiar, ha generado una serie de propuestas que organizamos a través de los modelos clínico, educativo y comunitario. Dicha intervención debe contar con diversidad de enfoques e instrumentos flexibles. Se trata de que los diferentes equipos coincidan en los aspectos fundamentales de la intervención: uso de una misma metodología, similar planificación y gestión de recursos, coordinación de programas y de actuaciones que se deriven de ellos. (CABRERA & CAPOTE, 2001, p. 185)

Debemos situarnos en relación a las definiciones de modelo y enfoque. Ante la variedad de formas en que se presentan estos términos y, coincidiendo entre otros con Solé (1998):

Preferimos utilizar el término modelo para referirnos a la descripción de diseños, estructuras o componentes de un proceso de intervención, es decir, el plan o guía de actuación. El término enfoque lo utilizaremos para describir una orientación teórica dentro de un determinado modelo. Se trata de la teoría que subyace a ese modelo. Aunque los enfoques también incluyen las estrategias y procedimientos de intervención, están delimitadas por un marco teórico concreto. (p.189)

5.2 El modelo educativo

La intervención familiar desde este modelo se centra en la enseñanza de comportamientos y habilidades educativas parentales. También puede ocuparse de la reeducación de los hijos. En general, se recupera de todos los procesos educativos, como señala Coll, (1996):

Independientemente del contexto institucional en el que tienen lugar. Dependiendo de la orientación teórica, las intervenciones pueden tener un carácter preventivo, optimizador correctivo y/o compensatorio. Tiende a ser un modelo



dirigido más a la colectividad, a los grupos más que a un solo individuo, aunque usando el caso lo requiere se practica individualmente.

En este modelo se consideran las características específicas del contexto de intervención, pero quizás a un nivel muy general.

La tarea del profesional es la de ofrecer los recursos necesarios para la formación del sujeto, por lo que necesita tener conocimiento de índole diverso:

Sobre teorías de la instrucción, explicaciones sobre los procesos de enseñanza y aprendizaje, con los factores y variables que en ellos intervienen e información sobre las dificultades en el aprendizaje (Solé I, 1998) Además se deben manejar diversidad de estrategias educativas.

Cuando se trabaja con familias desde este enfoque, lo más difundido son las modalidades informativa y la instructiva. (Véase Cuadro No.1)

Existen dos grandes corrientes teóricas dentro de este modelo según Monereo y Solé.

Por un lado estaría la postura mecanicista, en la que se da importancia a la intervención de los mecanismos y los procesos. A través de la estimulación o intervención adecuada se puede corregir el funcionamiento de dichos mecanismos para lograr un desarrollo óptimo. Por otro lado estaría la postura interaccionista, en la que lo importante son las relaciones que se establecen en un contexto concreto en el que cobran significado y sentido las acciones de los participantes y se construyen las habilidades mentales. En este caso la intervención se desarrollaría en los contextos en los que se desarrollan los sujetos, con el fin de optimizar las interacciones socioeducativas en las que se encuentran involucrados.



Se enfatizan los procesos de construcción, culturización, contextualización, mediación y adquisición de autonomía (Monereo & Solé, 1996).

En el cuadro 2, se observa las características de uno de los enfoques más utilizados desde este modelo. El procedimiento seguido cuando se trabaja desde una concepción mecanicista sería, en primer lugar, el diagnóstico del problema a través de la identificación de los mecanismos alterados o debilitados y, si es necesario, se analizan los factores responsables.

Coll y Solé (1996) Refieren que “a continuación se planifica y lleva a cabo la intervención. El fin último es correctivo y el profesional actúa como “resolutor” de problemas de conducta y aprendizaje” (p. 193). En este caso, los padres son aliados a los cuales hay que darles unas pautas para que nos ayuden en la educación de sus hijos. (Véase Cuadro No.2)

Desde una concepción interaccionista, el proceso es distinto. Se parte de una idea preventiva y optimizadora de los contextos de desarrollo.

Aun así no se descarta la intervención puntual en la que se trata de modificar los mecanismos interactivos que están influyendo en la situación y siempre en colaboración con los agentes que los ponen en acción. Monereo y Solé comentan:

Los padres siguen el proceso en estrecha comunicación y coordinación. En muchas ocasiones, se trata de llegar al cambio de actitud en los padres mediante el análisis crítico de sus actuaciones, a través de un análisis y reflexión compartida de sus prácticas cotidianas. Los contextos suelen ser aulas, salones y en menor medida los despachos, como ocurría en el modelo anterior. (1996, p. 62)



5.3 El modelo comunitario

Mientras que el modelo clínico, como veíamos anteriormente, se centra en el tratamiento y el modelo educativo en la formación, podemos describir este modelo, en líneas generales, basado en un planteamiento de búsqueda. Este modelo surge para hacer frente a las altas demandas de atención psicosocial.

Como indica Sánchez Vidal, en la sociedad urbana moderna podemos observar la desorganización y desintegración social, la disolución de redes de apoyo y de los grupos sociales primarios, como es el caso de la familia. Por ello, el principal objetivo desde este modelo es promover el cambio hacia un mayor bienestar psicológico y social. Puede generar cambios en la estructura o composición del entorno social, cambios en la conducta o actitudes individuales o cambios en la calidad y frecuencia de las interacciones interpersonales. En cualquier caso, estos cambios se consiguen creando un proceso de interacción que optimice el ajuste entre las necesidades psicosociales de los individuos, que surgen de la cantidad de demandas a las que tienen que hacer frente, y las ayudas o provisiones sociales y emocionales que reciben. (1988, P. 32)

Desde este modelo, el objetivo no es “tratar” al individuo o a la familia sino trabajar con ella, por lo que se consideran las potencialidades y capacidades de las familias, como el principal recurso a tener en cuenta. Se busca la atención social al individuo actuando con la persona y con su entorno social, analizando la interdependencia que existe entre la persona considerada como sistema y los distintos sistemas que configuran su medio social: La familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de la escuela, de trabajo...

Por otro lado, la teoría de los sistemas, que se caracteriza por:



- Promover el crecimiento tanto de los adultos como de los niños, mejorando tanto las habilidades de la familia en el cuidado y educación de los hijos, como el contexto comunitario.

- Poner énfasis en aspectos psicosociales positivos (calidad de vida) y no sólo en los negativos (patologías) en una triple tarea: preventiva, impulsora y terapéutica.

- Considerar la actuación social como medio (gestiones sociales, acciones, intervenciones): programas de actuación Programas basados en la comunidad y sensibles a las necesidades y recursos locales.

- Enfatizar la relación de interdependencia entre la familia y la comunidad, incluyendo tanto los sistemas de apoyo formales como los informales.

- Desarrollar un nuevo rol del profesional:
 - Incorporado a un equipo multidisciplinar.
 - Que sigue la metodología investigación acción.
 - Mediador entre elementos o sistemas.
 - Encargado de potenciar el modelo de competencia: desarrollar la capacidad y autonomía del ciudadano y de sus organizaciones de base. La gente no necesita tuteladas sino recursos, poder resolver los problemas ellos mismos.

El profesional en este caso, (Dunst & Trivette):

- Partir de las necesidades, aspiraciones, proyectos personales y prioridades de los usuarios.



- Detectar los valores y capacidades que rigen el funcionamiento familiar existente como base para promover la habilidad de la familia para movilizar recursos.
- Asegurar la disponibilidad y adecuación de los recursos a las necesidades, se debe fortalecer la red social y promover la utilización de apoyo y ayuda informal.
- Aumentar la habilidad de la familia por ser autosuficiente a la hora de atender sus necesidades.

La mayoría de los casos, la definición de las situaciones no es tan clara ni la relación entre las características del problema y la información teórica o técnica que se posee.

En los últimos años, la labor profesional se ha caracterizado por una transposición de modelos, en buena parte como consecuencia de un rechazo a los roles tradicionales atribuyendo, por ejemplo, la función terapéutica a cualquier profesional.

Como indica Vila, en la intervención psicoeducativa, ha quedado claro que el trabajo del profesional no puede limitarse al contexto escolar. La necesidad de ampliar sus horizontes a todas las prácticas educativas en que participa la infancia, en los que evidentemente tiene un papel fundamental la familia, ha obligado al profesional a apoyarse en nociones, criterios, instrumentos (...) provenientes del modelo comunitario o del ámbito clínico.

- Fomentar la adquisición y uso de la competencia o habilidades necesarias para movilizar recursos. (1998, p. 68)



El rol del profesional es más indirecto, a que, los efectos beneficiosos de la intervención, en este caso, no proceden de las instrucciones o de la educación que el profesional ofrece al demandante, como indica Gracia:

(...) Más bien se trata de un mediador entre los recursos sociales (proporcionar información acerca del self y del entorno, el cuidado, la compañía y el apoyo social) y la persona que solicita ayuda. El profesional se encarga de ofrecer a los padres una gama de opciones y posibilidades, la información necesaria para que autónomamente puedan realizar una selección. Esta forma de actuar lleva implícito el reconocimiento de los padres como los únicos que conocen su propia situación, tienen experiencia y son competentes. (1997, p. 26)

Solé señala: (1998):

Frente a “consulta experta”, con carácter prescriptivo del modelo clínico, en el que el profesional proporciona un servicio que les solicitado (relación médico-paciente), desde este modelo hablamos de “consulta procesual” o colaborativa, en la que el consultor trabaja con los consultantes para diseñar, planificar y ejecutar un plan de actuación en un proceso cuya responsabilidad es compartida y basado en la negociación.

En general, desde este modelo, se tiene en cuenta el análisis del contexto en el que el trabajador social u otro profesional actúan y las relaciones entre servicios y usuarios, y dentro del equipo de trabajo.

Sin duda, la necesidad de contextualizar la intervención, de tener en cuenta la realidad en la que se produce, nos lleva a tomar decisiones sobre qué modelo de actuación debemos seguir. En la práctica cotidiana sabemos que no se trata únicamente de diagnosticar el problema y aplicar los conocimientos y las técnicas que producen los efectos deseados ya que, en la mayoría de los casos, la



definición de las situaciones no es tan clara ni la relación entre las características del problema y la información teórica o técnica que se posee. (p. 74)

En los últimos años, la labor profesional se ha caracterizado por una transposición de modelos, en buena parte como consecuencia de un rechazo a los roles tradicionales atribuyendo, por ejemplo, la función terapéutica a cualquier profesional.

Como indica Vila en la intervención psicoeducativa:

Ha quedado claro que el trabajo del profesional no puede limitarse al contexto escolar. La necesidad de ampliar sus horizontes a todas las prácticas educativas en que participa la infancia, en los que evidentemente tiene un papel fundamental la familia, ha obligado al profesional a apoyarse en nociones, criterios, instrumentos... provenientes del modelo comunitario o del ámbito clínico. (1998, p. 57)

5.4 Propuesta de Modelo de intervención Familiar

Para implementar un plan de prevención familiar se deben tomar en cuenta los aspectos siguientes:

Formar parte, involucrarse, adelantarse, integrarse, incluirse en el grupo, es decir aportar a la familia o al individuo soluciones por medio de este plan de intervención.

Se debe tener *una situación inicial-familia-individuo, realidad, afectiva, grupo* y el *vehículo* (plan de intervención) que como resultado:

- Mejorar las condiciones, factores protectores.



- El resultado o la situación final originarán el cambio de la realidad.

“Un plan de intervención es una acción individual o grupal destinada a producir cambios en una determinada realidad que involucra o afecta a un grupo determinado”. (Martinic, 1996, p. 45)

Véase Figura No.1

En las décadas recientes se le ha dado importancia al tema de la educación familiar. En la actualidad existen varias opciones de ayuda profesional que se pone a disposición de madres, padres y cuidadores con el fin de ofrecer pautas de actuación en el área de la crianza y educación en el núcleo familiar, propuestas para la resolución de conflictos debido a las desigualdades entre los miembros de la pareja, Para Cataldo “forma parte de la educación de los niños y es un método para ayudarles a crecer y a desarrollarse. (...) les ayudan a obtener información y conocimientos para hacer que la educación de sus hijos sea más satisfactoria y eficaz”. (1991, p. 17)

Para Boutin & Durning, (1997), de manera general, se trata de toda acción educativa de sensibilización, de aprendizaje, de adiestramiento o de clarificación de los valores, las actitudes y las prácticas de las madres y los padres en educación.

El objetivo de los programas encuadrados en la formación de padres es la mejora de las pautas de crianza y, por tanto, centran sus esfuerzos en el desarrollo de competencias y habilidades educativas de todas las personas de la comunidad. Es decir, responden (Vila, 1998) a un diseño de intervención colectiva y no se proponen el trabajo individual con las familias, aunque evidentemente de ellos se espera que introduzcan modificaciones en las prácticas individuales de las familias.



En este sentido, entendiendo la familia como escenario de aprendizaje y medio educativo, se considera necesario la implementación de programas de educación para la vida familiar.

En definitiva, “cualquier esfuerzo por mejorar la calidad de las relaciones establecidas entre los miembros de la familia contribuirá al desarrollo de un adecuado clima familiar, y éste a su vez favorecerá la adaptación de los hijos a dicho contexto” (Triana & Simón, 1994).

Por estas razones se ha visto la necesidad de elaborar un programa de intervención familiar que ayuden a las madres, padres y/o cuidadores, con la dirección del Orientador Familiar. Un programa de educación parental con la finalidad y características propias en la prevención de la vergüenza tóxica o traumática en el seno familiar (“De la vergüenza Tóxica a la libertad. Rompiendo el patrón del dolor”) que trata de abordar la formación de padres, madres y/o tutores en sus primeras relaciones personales con su hijo/a, un periodo relativamente más tranquilo (Primeras etapas del desarrollo psicosocial, educación Infantil) a comparación de la adolescencia en el que todo resulta más complicado.

Este programa se centra en abordar nuevos modelos de socialización en la crianza y educación de los hijos e hijas, el cuidado de los niños y niñas y el trabajo emocional (todo ese conjunto de actividades que permiten mejorar el bienestar emocional tales como el apego-seguro en la primera etapa del recién nacido, como interactuar activamente con el niño/a, como escuchar activamente, ayudar en la búsqueda de soluciones, establecer límites claros, disciplina con amor y expresar afecto, aceptación y cariño en todo momento).



El anhelo de este programa de intervención familiar es que los padres, madres y cuidadores encuentren por medio del Orientador Familiar una guía para tomar “decisiones por las razones correctas” y terminar con la repetición en la enseñanza de la vergüenza tóxica, sabiendo que instruir-educar es un proceso permanente, flexible y adaptable para cada niño o niña, además es una experiencia compartida con otros adultos que serán el reflejo de ellos/as (nuestro/as e hijos/as).

Contenido y posibles usos del programa

El programa está desarrollado en dos partes: la primera parte es más teórica, “Conociendo” y la segunda parte más práctica, seguido por el desarrollo en si del programa, con las sesiones correspondientes. Este programa está estructurado en forma de módulos que contiene varias opciones para trabajar sobre el tema “De la vergüenza Tóxica a la libertad. Rompiendo el patrón del dolor”) que a más de ayudar grandemente a los Orientadores Familiares, permite combinar, orientar y diseñar diferentes proyectos tomando en cuenta las diferentes realidades, deseos y propósitos de cada grupo de madres, padres y tutores familiares participantes en el programa.

El presente programa de intervención pretende ayudar a programar y llevar a cabo un conjunto de sesiones (10 o más) se aconseja que sea semanalmente, para no perder continuidad e interés de los/as participantes, con una duración de dos o dos horas y media. Por estas razones este programa se podrá llevar a cabo en un espacio de tiempo corto, el proyecto instructivo-educativo podría llevarse a cabo en un espacio de tiempo corto de dos o tres meses o de manera seguida/continuada a lo largo de un año, que podría formar parte de la Escuela de Padres, Madres y/o



Cuidadores familiares de cualquier Municipio, Alcaldía, centro o institución educativa, o a nivel privado en la que se vaya a implementar.

Destinatarios

Es un programa práctico y participativo dirigido a padres, madres y cuidadores/as familiares de niños y niñas no escolarizados y escolarizados en centros infantiles o centros escolares de las etapas de Educación Infantil (CDIs, CIBVs) y Primaria (escuelas). Los padres, madres y cuidadores familiares son los verdaderos protagonistas. Se trata de reflexionar, de reconocer, de poner en situación de re-aprender, de considerar la realidad desde otras perspectivas, evaluando de manera decisiva las aportaciones que cada uno de ellos puede contribuir desde su experiencia. La participación es voluntaria de los padres, madres y cuidadores, por esta razón la importancia de resaltar que un efecto significativo es su motivación y la importancia que representa en su tarea instructiva. Es muy importante que los padres, madres y cuidadores familiares se lleguen a sentir satisfecho y colaboradores en la tarea instructiva y educativa. Debemos considerar que este programa puede ser el origen de la prevención de daños emocionales y conflictos que al “anticiparse”, en muchas ocasiones, a situaciones, problemáticas de los hijos e hijas y de ese modo puede ayudar a establecer las bases de la vergüenza sana beneficiosa para el sistema familiar. Los y las involucrados/as seguirán teniendo dudas, inseguridades y se sentirán insatisfechos, pudiendo cometer errores y repetir en sus hijos e hijas la vergüenza tóxica pero, en general, el Orientador Familiar brindará ayuda con varias herramientas y recursos para reflexionar y analizar sus comportamientos y buscar soluciones acordes a las



distintas situaciones y personas. Es más, también resulta determinante otros adultos participantes en la dinámica familiar (familia extendida) así como el equipo multidisciplinario que puedan implementar el mismo en su trabajo con las familias y brindarles la oportunidad de poner en marcha estrategias de actuación acerca de la responsabilidad de la erradicación de la vergüenza toxica en el desarrollo del ser humano en el núcleo familiar.

Contenidos

Este programa tiene un matiz de carácter modular, es decir, en el sentido que se puedan incorporar algunos elementos básicos en otros programas o actividades que se realicen en el lugar que se implemente. Pero sin embargo, se puede tener una extensión más amplia y formar, por sí solo, un programa completo. Para ello se diseña como un programa aplicable en función de distintas necesidades y disposiciones.

El contenido se ha enfocado en dos bloques. En el primero, “¿Cómo instruimos-educamos?” Percepción de paternidad y maternidad (Ser padre, madre o cuidador/a en la actualidad, se aborda los temas de: **a)** Formas de instruir y educar en la familia y, **b)** Ejemplo para instruir-educar en familia. Un segundo bloque, “Construir relaciones familiares sanas y satisfactorias”, examina dos grandes dimensiones:

La necesidad de modelos parentales sanos (I): Recordando mi niñez. – Indagar en nuestra historia de vida: cómo fuimos instruidos-educados. – La intervención de nuestros padres, madres y cuidadores en nuestra crianza.



La necesidad de modelos parentales sanos (II): Herramientas para el cambio. – Incongruencia entre lo que quiero y lo que hago. La influencia de mi cuidador/a con vergüenza tóxica. – Identificar a la vergüenza tóxica: el inicio de toda recuperación es aceptar que fui herido. – Un paso doloroso pero necesario: saber hasta dónde fui herido/a por mis progenitores y/o cuidadores. – Expresar el dolor: identificar en qué etapa de desarrollo fui herido/a.

Este programa emplea una metodología activa, participativa que brinda a los participantes la oportunidad de expresarse, compartir e iniciar el cambio. Está pensado para ser llevado a cabo mediante una dinámica grupal por lo que el número de participantes en cada grupo no puede superar las 15/20 personas de ambos sexos. El programa está desarrollado con una propuesta de trabajo familiar (padres, madres, cuidadores) e individual, para cada uno de los temas. Aunque las áreas propuestas son importantes para cualquier individuo o familia, no quiere decir que el trabajo con un grupo de padres y madres deba incluir obligatoriamente todos los temas y áreas, ni deban presentarse en el orden en que aquí se indican. La primera sesión es ineludible. Si bien las sesiones están diseñadas previamente y agrupadas en módulos con contenidos concretos en cada uno de ellos, se permite a los padres, madres y cuidadores aportar datos, sus puntos de vista, negociar y llegar a conclusiones conjuntamente con el Orientador Familiar. Por estas razones, la forma en que se desarrolle la sesión, puede ser muy distinta de un grupo a otro. De manera general, desde un planteamiento metodológico el programa requiere diferentes niveles de trabajo: Se trata de un trabajo en grupo incluyendo al grupo interdisciplinario.



Análisis individual y reunión en pequeño grupo: profundización o revisión sobre sus propios procesos y toma de decisiones, así como lo que han visto y oído. Se trata de traducir a las situaciones diarias el tema sobre el que se trabaja, mediante la reflexión y realización de actividades diversas. De igual modo, sacar conclusiones. Se desarrollará este trabajo a través de dinámicas diversas.

Puesta en común (compartir) para favorecer el intercambio, la reflexión, el análisis y el debate en grupo.

Conclusiones y compromisos de cambio, además, de una pequeña propuesta de tarea para realizar en casa. Cada sesión tiene definida la finalidad, la metodología y como se desarrollará para facilitar su aplicación práctica. Por ello, en cada una de las sesiones se aportan instrucciones precisas y el material que se necesita acerca de los requerimientos y la dinámica de trabajo, el tiempo aproximado de realización, recursos materiales necesarios, guía de contenido para padres, madres y cuidadores etc. El tipo de actividades que se van a desarrollar son de diferente naturaleza: desde actividades de exploración, expresión e investigación de la realidad del pasado y la realidad actual, hasta actividades de profundización en el tema y de afrontamiento de su situación (desarrollo de habilidades para afrontar cambios). Por esto, a propósito se ha desarrollado un proceso de secuencial de actividades de diferentes modalidades:

- 1) Actividades de reflexión y descubrimiento de la realidad familiar (investigación).
- 2) Actividades para tomar consciencia de la realidad familiar en el pasado y de la realidad del presente (explorar “la cotidianeidad” en su espacio de tiempo- pasado y presente).



- 3) Actividades para la reelaboración de esa realidad (profundización en el tema).
- 4) Actividades que llevan a la acción sobre la vergüenza tóxica (dotación de herramientas y pautas para abordar cada situación).

De igual modo, se presentan unas actividades para casa en la que cada pareja o en su defecto cada padre, madre y cuidador/a establecerá un compromiso semanal orientado. Este trabajo es de suma importancia para la continuidad del programa. Padres, madres y cuidadores deben experimentar pequeños procesos de mejora. Si no se realizan, el curso apenas producirá fruto alguno. Es necesario el compromiso, como ya se ha indicado, y este se manifiesta llevando a cabo el pequeño o gran esfuerzo de cambiar, de “enfrentarse a uno/a mismo/a”. La tarea semanal en casa ayuda a interiorizar y reforzar lo aprendido, a descubrir obstáculos, a ver los límites que tuvo cuando fue niño/a y, sobre todo, a que los protagonistas se conozcan mejor a sí mismos en la actualidad (resultado de su niñez) y al funcionamiento de su dinámica instructiva-educativa en su familiar (hijos e hijas). En el caso de que se requiera mayor profundidad en el tratamiento de algún tema, el participante puede disponer de otras fuentes bibliográficas y recursos electrónicos complementarios al mismo.

Tiempo de trabajo del programa

El tiempo de la puesta en práctica de esta propuesta es de 10 sesiones, de frecuencia semanal y con una duración de entre dos a dos horas y media, pero a esto se debe añadir las sesiones complementarias propuestas en cada bloque temático. Así el tiempo de trabajo queda de la siguiente forma:



La necesidad de modelos parentales sanos (II): – Incongruencia entre lo que quiero y lo que hago. La influencia de mi cuidador/a con vergüenza tóxica. – Identificar a la vergüenza tóxica: el inicio de toda recuperación es aceptar mi dificultad. – Un paso doloroso pero necesario: saber hasta dónde fui herido/a por mis progenitores y/o cuidadores. – Expresar el dolor: identificar en qué etapa fui herido/a.

Sesión Introductoria: Una mirada a nuestro interior y sus heridas (evaluación). Duración: *1 sesión*. **Bloque I:** “¿Cómo instruimos-educamos? Duración: *2 sesiones y una sesión complementaria a-b*.

Bloque II: “Construir relaciones familiares sanas y satisfactorias” **(I):** Recordando mi niñez. Duración: *2 sesiones y una sesión complementaria*.

La necesidad de modelos parentales sanos **(II):** Herramientas para el cambio. Duración: *4 sesiones y una sesión complementaria*.

Sesión de cierre. Continuar cambiando. Duración: *1 sesión*.

Evaluación

Se llevará a cabo una evaluación del programa a través de diferentes momentos. En primer lugar, se destaca la importancia del seguimiento del programa día a día. En concreto, la observación del comportamiento del grupo de madres y padres y cuidadores por parte de su cónyuge. Para ello, es necesario que cada cónyuge lleve un diario. Se facilitará una hoja para “Notas” a fin de que, al término de la sesión, recoja aspectos significativos, impresiones, que han ocurrido en el desarrollo de la misma, las percepciones del grupo, su participación, etc. Se considera este material muy valioso en la evolución y seguimiento del proceso



instructivo-educativo de los participantes. Además, esta observación puede ser completada con la información obtenida de los cuestionarios para padres, madres y cuidadores en cada una de las sesiones donde se abordan aspectos tales como los objetivos, explicación y actuación del Orientador Familiar, respuesta a las dudas, contenidos de la sesión, actividades realizadas en el grupo, adecuación de la dinámica para casa, clima de trabajo, participación en las actividades propuestas, compromiso en las actividades para casa, etc. De igual modo, el Orientador Familiar complementará otro cuestionario al final de cada sesión de trabajo valorando su actuación en aspectos tales como los objetivos, explicación, definición de términos clave, explicación de actividades propuestas para casa, valoración de las indicaciones del manual, clima de trabajo, interés de los participantes, respuesta a las dudas de los participantes, valoración de los cambios producidos en los padres, las madres y cuidadores, etc. Además, se ofrece un cuestionario de evaluación final con el que el Orientador Familiar que ha implementado el programa trata de averiguar si se han producido cambios a corto plazo en las cogniciones y comportamientos de los padres, madres y cuidadores que han participado en él. (Torío López, y otros, 2013)



6.1 Conclusión

“Y no sentían vergüenza”. (Génesis 2:25b)

Desde hace 8 años atrás he sido consciente de la dinámica de la vergüenza en mi vida, me percate con mucho dolor que esta fuerza era la que estaba destruyéndome y no solo a mi sino a mis hijos, mi familia entera y a mis amigos/as. “Sorprendentemente” esto inició a cambiar cuando empecé a tener poder sobre ella al reconocer que esta, la vergüenza tóxica tenía sobre mí, como parte enferma de mí ser. Esto me impulsó a leer más, a investigar sobre la vergüenza tóxica, cómo definirla, conocerla, cómo se presenta, cómo trabaja, cómo se imparte, se enseña, se inculca o transfiere, sus causas y cómo curar este mal generalizado, que hasta nos hace convencer que es parte normal de nuestro YO.

Según John Bradshaw:

La vergüenza en si no es negativa, puesto que es un sentimiento común en los humanos. De hecho, para ser realmente humano es necesario experimentar el sentimiento de vergüenza. El sentimiento que nos da permiso para ser humano”. (2006, p: 11)

Bradshaw, nos dice que sin la vergüenza sana no tendríamos límites y nos enmarca dentro de nuestras posibilidades como seres humanos. Esta vergüenza nos hace conscientes de que cometemos errores y que está bien cometerlos y necesitamos ayuda. La vergüenza nos dice que no somos Dios. “La vergüenza positiva es la base psicológica de la humanidad. Es la fuente de espiritualidad”. (Bradshaw, 2016).



Durante los años subsiguientes a la actualidad observe y ratificado por la poca literatura en español, investigaciones y estudios al respecto que si la vergüenza permanece como un estado va a anular nuestra identidad como persona, y si esta vergüenza se convierte en identidad, el individuo creerá que es imperfecto, que tiene defecto como ser humano. Cuando esta vergüenza se ha transformado en una identidad se convierte en tóxica y deshumanizadora.

Esta vergüenza traumática o tóxica se hace real y es transmitida de generación en generación.

La Biblia habla de estas dos vergüenzas: la sana y la tóxica. Se ven reflejadas en la caída de Adán en hebreo, Adán significa humanidad. Es decir Adán es un tipo de los seres humanos. Al leer la Biblia podemos ver que Adán no estaba satisfecho con el mismo y quería ser algo más, ser más de lo que era, ser más que humano, no aceptó su condición y limitaciones y perdió su vergüenza positiva. En la Biblia encontramos que la causa de la caída y causa de la esclavitud del ser humano (hombre y mujer) como lo denominan muchas personas, “el pecado original” es pretender ser diferentes de lo que somos. Adán se ennegueció por su vergüenza tóxica por su orgullo, Adán quería un falso yo y esto le trajo su destrucción.

“Luego de rechazar su condición, su verdadero yo, Adán se esconde. “Más Jehová Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú?

Y él respondió: Oí tu voz en el huerto, y tuve miedo, porque estaba desnudo; y me escondí”. (Génesis 3:9-10).

Antes de la caída, el hombre y la mujer estaban desnudos “Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban”. (Génesis 2:25). Después de



que esto ocurriera tuvieron miedo y se escondieron “Y oyeron la voz de Jehová Dios que se paseaba en el huerto, al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Jehová Dios entre los árboles del huerto”. (Biblia, Génesis 3:8).

Si establecemos símbolos al relato bíblico, la desnudez representa sus verdaderas personalidades, ellos no tenían nada que esconder o de que avergonzarse, eran completamente sinceros.

Esta simbología que describe a Adán y Eva refleja la condición humana. Es muy difícil para el ser humano aceptarse y amarse sin condiciones a sí mismo. Intentamos por todos los medios crearnos otras personalidades falsas y no admitimos nuestra verdadera personalidad y así deseamos nuestra condición humana. Ahora el resultado de esta no aceptación es poseer una vida llena de secretos y falsedades. La principal causa del sufrimiento para la gran mayoría de nosotros es la necesidad de escondernos.

Amarnos y aceptarnos a nosotros mismos es el único camino hacia la tan anhelada felicidad y facultad para amar a los demás. Es aquí donde emerge una vez más lo que dice la Biblia “Amaras a tu prójimo como a ti mismo” (Lucas 10:27). ¿Cómo hacerlo si en realidad no nos podemos amar primero a nosotros mismos? Si no nos amamos estamos en la agotadora y ardua tarea de crear falsas personalidades, y vivir creando estas falsas personalidades demanda de mucho dolor, esfuerzo y desgaste de energía. En la Biblia se simboliza esto dando un vistazo cuando Adán y Eva luego de ser expulsados del paraíso, ambos sufrirían por realizar las actividades naturales y propias de cada uno de ellos: a la mujer dando a luz y el hombre trabajando.



¿Qué hacer? ¿Cómo podemos ser libres de esta vergüenza dominadora?
¿Dónde podemos encontrar esperanza?

El poder de la vergüenza tóxica está en ocultarse, en lo secreto y en su misterio característico, es muy poderosa, peligrosa y difícil de erradicar.

Personalmente, lo que me motivo a realizar este trabajo es contribuir a desenmascarar a esta patología cruel y despiadada de nuestras emociones, de nuestra intimidad, de nuestra vida. El dejar de desviar la mirada o hacernos de la vista gorda, impávida, indolente cuando vemos a un padre o madre transmitir esta vergüenza tóxica a su hijo o hija.

Somos el resultado de un padre, una madre, un cuidador o cuidadora con vergüenza tóxica y estos padres y madres tuvieron sus padres con la misma “dolencia”. Es momento de detenerla.

Como Orientadores y Orientadoras familiares podemos hacer mucho más de lo que pensamos poder hacer. Tenemos conocimientos y vivencias prácticas sobre los efectos de la vergüenza tóxica (sin saber mucho o nada de este tema), si bien es cierto, nos hace falta mayor conocimiento sobre este apasionante y cautivador tema que como brevemente hemos visto tiene mucha importancia. Es necesaria, y yo diría urgente, nuestra participación como profesionales de la familia dentro de la sociedad, primero empoderarnos de nuestra hermosa carrera y de la responsabilidad que tenemos con nosotros mismos, con nuestras familias y con la sociedad. Debemos, con valentía colocar a la familia donde debe estar: en el primer lugar de las prioridades y así como dice Benigno Blanco:



Necesitamos de la familia como “útero social”, como nicho ecológico de la vida, donde se aprende a reconocerse y a reconocer a los demás. Precisamente por esto, dice Blanco, las sociedades en las que la vida ha perdido valor y ha dejado de ser un principio inviolable, son las mismas en las que la familia ha sido poco a poco diezmada y desprotegida. (Diario EL TIEMPO, 2013)

Se puede inferir con todo lo antes argumentado que los estudios e investigaciones realizadas sobre la vergüenza tóxica se pueden curar, pero es mucho mejor y mucho más barato el invertir en la prevención. Prevención en las familias en el sistema nuclear familiar con los padres, madres y cuidadores. Es allí donde debemos poner nuestra mira como profesionales.

De hecho la vergüenza tóxica es una condición dolorosa, pero puede ser temporal si aceptamos que nos domina y buscamos ayuda para superarla y no transmitirla a nuestros descendientes.

Las personas avergonzadas tóxicamente se sienten aisladas de los demás, pero poseen un gran deseo de “volver a casa” de regresar al seno de la sociedad sanos/as. Los sentimientos de esta vergüenza indican que algo está mal; que nos hemos desconectado de nosotros mismos, de las personas que amamos, de Dios, del mundo en su totalidad.

Al momento de aprender guiados por un Orientados Familiar que somos dominados por la vergüenza e involucrarnos en un proceso terapéutico podremos levantar la cabeza y nuevamente recuperar nuestro verdadero yo, ser lo que dejamos de ser y convertirnos en parte de la raza humana.

Si recordamos en el proceso de recuperación que somos seres humanos, que no somos mejores ni peores que otros, que somos únicos e independientes que tenemos limitaciones, pero merecemos un lugar en este mundo.



Si logramos encontrar a personas que no generen vergüenza, nuestra recuperación estará encaminada al éxito.

Debemos impedir nuestro deseo natural de esconder nuestra vergüenza permitiendo que otros nos aseguren que no nos abandonarán. Tendremos que cambiar la propensión a agredirnos y avergonzarnos a nosotros mismos. Quizá necesitemos hacer frente a otras personas de nuestra vida (pasada o presente) que contribuyeron a nuestra vergüenza tóxica.

Este proceso tomará tiempo, energía, valor y paciencia. La vergüenza se cura, pero no tan rápido como quisiéramos que fuese.

La vergüenza debe ser remplazada en vez de ponerla a un lado. Podemos remplazarla con honor, dignidad, autoestima y orgullo realista. Podemos tratarnos a nosotros mismos y a los demás con respeto. Podemos ver la belleza, misericordia y bondad de Dios todos los días que observemos.

Si bien es cierto que sobre este tema existe poquísima bibliografía en idioma español, no ha sido un limitante para aprender sobre este contenido. Hemos definido a la familia, y le hemos dado varios conceptos a esta, se dice que la familia es el centro de la sociedad, pero se ha invertido en esta tan nombrada familia muy poco para introducirse en dificultades y problemáticas para su investigación. Que a pesar del poco estudio latinoamericano que tiene no deja de dar a luz individuos enfermos de familias enfermas por la vergüenza tóxica.

Es necesaria la participación activa de los profesionales de la salud y principalmente creo yo de las y los profesionales de la familia como nosotros los y las Orientadoras y Orientadores Familiares.



Hoy, en este momento, usted que lee este trabajo monográfico se inicia con este profesional el compromiso de investigar mucho más a fondo éste tema tan apasionante de la vergüenza tóxica o traumática que esta aferrado con uñas y dientes del centro de nuestros sistemas familiares. Este compromiso de continuar en esta investigación a beneficio de la sociedad y beneficio en el proceso de curación propia de mi niño interior herido.

Frankl, escribe:

¿No es cierto que sólo aquello que es transparente permite ver algo más que su propia realidad? Sólo en la medida en que yo me retraigo, en la medida en que niego mi propio ser, se me hace visible algo que es más que yo mismo. En suma: yo debo pasarme por alto a mí mismo. Si no puedo hacerlo, mi facultad de conocimiento quedará deteriorada, pues estaré impedido de aproximarme a mí mismo, a mi propio conocimiento. Una última comparación a este propósito: ¿cuándo veo yo mi propio ojo (prescindiendo los reflejos)? ¿Cuándo el ojo se ve a sí mismo? Sólo en caso de opacidades del cristalino y del cuerpo vítreo, es decir, sólo cuando tiene deteriorada su capacidad visiva. En otros términos: la reflexión es un modo deficiente y secundario de intención del ser, al igual que la autorrealización es un modo derivado de la intención de sentido, de la intención de cumplimiento del sentido. (2009, pág. 17)



Bibliografía

- Arturo Ortega Blake. (2013). *EL GRAN LIBRO DE LAS FRASES CELEBRES*. Madrid: GRIJALBO.
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory. Annual Review of Psychology, Vol. 52*. Palo Alto: CA: Annual Reviews.
- Bassel Van der Kolk, M. (2015). *El Cuerpo lleva el registro: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. (M. F. Calas, Trad.) Barcelona: Eleftheria.
- Beavers, W. (1995). *Familias exitosas: evaluación, La intervención sistémica en los ser vicios sociales ante la familia multiproblemática*. Barcelona: Paidós.
- Boutin , C. G., & Durning, P. (1997). *Intervenciones socioeducativas en el medio familiar*. Madrid: Narcea.
- Bowlby John. (2006). *Vínculos Afectivos Formación Desarrollo y Perdida*. Madrid: Morata.
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming*. New York: Bantam Books.
- Bradshaw, J. (1998). *Sanar la vergüenza que nos domina* (Tercera ed.). Barcelona, España: Obelisco.
- Bradshaw, John. (1990). *Nuestro Niño Interior*. Buenos Aires: Emecé.
- Bradshaw, John. (2004). *Healing the Shame that Binds You* (Tercera ed.). New York, España: Health Communications.
- Carl, R. (1942). *Counseling and psychoterapy*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Carnes, Patrick J. Ph.D. (1997). *The Betrayal Bond: Breaking free of Exploitive Relationships*. Florida: Health Comunications, Inc.
- Casado Flores, J., Días Huertas, J., & Martinez Gonzalez, C. (1997). *Niños Maltratados*. Madrid: Días de Santos S.A.
- Cataldo, C. (1991). *Aprendiendo a ser padres: conceptos y contenidos para el diseño de programas de formación de padres*. Madrid: Visor.
- Coll, C. E. (1996). *Psicopedagogía: confluencia disciplinar y espacio profesional*. . Madrid: Alianza Psicología.
- Cyrułnik, B. (2014). *Morirse de Vergüenza*. España: DEBOLSILLO.
- Definición ABC. (2016). *Definición ABC*. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/salud/factor-de-riesgo.php>
- Diario EL TIEMPO, D. C. (10 de Diciembre de 2013). Derechos Humanos. *Se abre parque de Derechos Humanos*, pág. 1.
- Dr. C. George Boeree. (13 de 10 de 2001). *psicologia-online.com*. Obtenido de <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/personalidad.htm>



- Dr. José Antonio García Higuera. (Julio de 2013). *Psicoterapeutas.com*. Obtenido de http://www.psicoterapeutas.com/trastornos/tratamiento_verguenza_autocritica.html
- Dunst, C. J., & Trivette, C. (1988). *Toward experiemental evaluation of the Family Infant and Preschool Program. Evaluating family programs*. New York: Aldine de Gruyter.
- El Telegrafo. (21 de Junio de 2015). *eltelegrafo.com.ec*. Obtenido de <http://www.telegrafo.com.ec/sociedad/item/los-padres-unicamente-nos-convertimos-en-visitadores-y-proveedores-de-dinero.html>
- Erikson, E. (2009). *Infancia y Sociedad*. Buarcelona: Horne-Paidós.
- Feshbach, S., & Weiner , B. (1986). *Personality*. Lexington: Heath and Company.
- Frankl, V. E. (2009). *El Hombre Doliente "Fundamentos antropológicos de la psicoterapia"*. Barcelona: Herder.
- Fromm, Erich. (2007). *La Vida Autentica*. Barcelona: Paidós.
- J Bowlby. (2003). *Vínculos Afectivos: Formación, Desarrollo y Pérdida*. Madrid: Marata.
- James Agee. (Siglo XX). Escritor.
- Jenifer Delgado Suárez. (03 de Abril de 2015). *Rincón de la Psicología*. Obtenido de INTEXTOS: <http://www.rinconpsicologia.com/2016/03/7-comportamientos-toxicos-que-muchos.html>
- John B. Watson, R. R. (18 de Marzo de 2009). *youtube.com*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=lteGZg2fWuY&nohtml5=False>
- John Bowlby. (1980). *La Perdida Afectiva*. Buenos Aires: Paidós.
- John Bowlby. (1988). *A Secure Base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- John Bowlby. (1997). *El Vínculo Afectivo*. España: Paidós.
- Kaufman, G. (1996). *The Phychology of Shame: Theory and Treatmentnof Shame-Based Syndromes*, (Second ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Kendler , H. H. (1987). *Historical fundations of Modern Psychology*. Pacific Grove: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Kirchner, T., Torres, M., & Forrns, M. (1998). *Evaluación psicológica: modelos y técnicas*. Barcelona: Paidós.
- La Biblia. (s.f.). *Genesis*. El Paso Texas: Reina Valera 1960.
- Mariona Grife Monrreal, M. E. (2012). Consideraciones educativas de la perspectiva ecológica de Urie Bronfenbrenner. *Contextos Educativos*, 79-92.
- Martinic, S. (1996). *Evaluación de Proyectos, conceptos y herramientas para el aprendizaje*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A.
- Miguel Guzmán. (26 de Mayo de 2016). *Éxito Personal- Desarrollo personal que funciona*. Obtenido de <http://www.exito-personal.com/verguenza-toxica/>



- Miller, A. (1980). *Por tu propio bien*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Miller, A. (1980). Por tu propio bien. En A. Miller, *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*. (pág. 277). Barcelona: Tusquets Editores.
- Miller, Alice. (1998). *El drama del niño dotado y la búsqueda del verdadero yo*. Barcelona: Tusquets Editores.
- Missildine, M. W. (1998). *Your inner of the past*. Ney York: Pocket Books.
- Monereo, C., & Solé, I. (1996). *El modelo de asesoramiento educacional constructivo: dimensiones críticas*. Madrid: Alianza Psicología.
- Montoya, C. V. (08 de Octubre de 2007). *Revista Educación by Universidad de Costa Rica* . Obtenido de Portal de revistas académicas-Revista Educación: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/1245/1308>
- Morrison, A. (1997). *La cultura de la Verguenza (The culture of shame): Anatomía de un sentimiento ambiguo*. Buenos Aires: Paidós.
- Parentepsis . (14 de Enero de 2013). *ivoox.com*. Obtenido de http://www.ivoox.com/verguenza-toxica-audios-mp3_rf_1703546_1.html
- Patrick Carnes Ph.D. (1992). *Don't Call It Love: Recovery From Sexual Addiction* (Bantam; reedición ed.). New York: Bantam; reedición.
- Patrick J. Carnes, P. (1997). *The Betrayal Bond. Breking Free of Expolitive Relationships*. Deerfiel Beach: Health Cormmunications Inc.
- PIA MELLODY; ANDREA WELLS MILLAR; J. KEITH MILLAR . (2005). *LA CODEPENDENCIA: QUE ES, DE DONDE PROCEDE, COMO SABOTEA NUESTRAS VIDAS*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Quesada, W. A. (12 de Junio de 2016). *Terapia Verguenza Tóxica*. (H. M. Mera, Entrevistador)
- Real Academia Española. (26 de Agosto de 2016). <http://dle.rae.es/?id=be2F2r6>. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=be2F2r6>
- Rogers, C. (1986). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rogers, C. R. (1961). *One becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- S, R. E., Álvarez , M., Echeverria, B., & Marín , M. (1993). *Teoría y práctica de la Orientación Educativa*. Barcelona: PPU.
- Santrock, J. W. (2003). *PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO EN LA INFANCIA*. Madrid: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Satir, V. (2002). *En Contacto Intimo*. Mexico: Pax México.
- Solé I. (1998). *Orientación educativa e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Horsori.
- Torío López, S., Peña Calvo, J., Rodríguez Menéndez, M., Fernández García, C., Molina Martín, S., Hernández García, J., & Inda Caro , M. (2013). *GUÍA DE*



PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACION PARENTAL "Construir lo cotidiano". Barcelona: OCTAEDRO.

Triana, B., & Simón, M. I. (1994). *La familia vista por los hijos. En M^a. J. Rodrigo (Ed.), Contexto y desarrollo social (pp. 271-303).* Madrid: Síntesis.

Vercher, B. G. (2015). *La mente es Maravillosa.* Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/cuando-la-verguenza-toxica-nos-atrapa/>

Vila, I. (1998). *Intervención psicopedagógica en el contexto familiar. En M^a J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), Familia y desarrollo humano (pp. 501-519).* Madrid: Alianza Editorial.

Winnicott, D. W. (1998). *Los Bebés y sus Madres.* Barcelona: Paidós Iberica.



6.2 Anexos

Cuestionario No. 1

Cuestionario de cadenas traumáticas (Patrich Carns)

Cadenas traumáticas y sus aliados

Evaluación

Es importante tomar nota de lo que has aprendido. Una forma de hacerlo es observando qué impacto han tenido las relaciones traumáticas en tu vida. Lo que sigue es una serie de preguntas para ayudarte a clarificar tu pensamiento a cerca de tu propia conducta. Son 144 preguntas, y te tomará aproximadamente de 40 a 60 minutos contestarlas. Este inventario puede ser extremadamente útil para que entiendas tu conducta.

Indice de stress post-traumatico

Las siguientes declaraciones tipifican las reacciones que las victimas de trauma tienen cuando han sido abusadas en la infancia. Por favor marque las que usted cree que se aplican a su vida. Las declaraciones se consideran falsas solo si nunca han sido parte de su vida. Aunque las declaraciones están escritas en presente, marque el ítem si la declaración se ha aplicado a usted alguna vez en su vida. En caso de duda, permita que su primera reacción sea su guía.

1. Tengo recuerdos recurrentes de experiencias dolorosas.
2. Soy incapaz de detener patrones infantiles dañinos.
3. A veces me obsesiono con las personas que me han herido y ya no están.
4. A veces me siento mal conmigo mismo, debido a experiencias vergonzosas que creo fueron mi culpa.
5. Me encanta arriesgarme.
6. A veces, tengo dificultad en permanecer despierto.
7. A veces siento que me separo de mi cuerpo como reacción a un recuerdo del pasado.
8. A veces me niego necesidades básicas, como alimentos, zapatos, libros, etc.



9. Tengo sueños angustiantes sobre experiencias pasadas.
10. Repito experiencias dolorosas una y otra vez.
11. Trato de ser comprendido por quienes son incapaces de hacerlo o no se interesan por mí.
12. Tengo pensamientos suicidas.
13. Me involucro en conductas de alto riesgo.
14. Como excesivamente para evitar problemas.
15. Evito pensamientos o sentimientos asociados con mis experiencias traumáticas.
16. Evito las vacaciones por falta de tiempo o dinero.
17. Tengo periodos de insomnio.
18. Trato de recrear una experiencia traumática temprana.
19. Guardo secretos para la gente que me ha herido.
20. He intentado suicidarme.
21. Soy sexual (me excito) cuando estoy asustado.
22. Tomo en exceso cuando la vida es demasiado dura.
23. Evito historias, partes de películas o recordatorios de experiencias dolorosas tempranas.
24. Evito el placer sexual.
25. A veces siento como si una dolorosa experiencia del pasado estuviera sucediéndome ahora.
26. Hay algo destructivo que hago una y otra vez desde mi infancia.
27. Permanezco en conflicto con alguien en lugar de irme.
28. Tengo pensamientos suicidas.
29. Cuando me siento solitario me invade la sexualidad.
30. Uso drogas depresivas como una forma de enfrentar la vida.
31. Soy incapaz de recordar detalles importantes de experiencias dolorosas.
32. Evito hacer actividades “normales” a causa de mis temores.
33. Tengo recuerdos repentinos vividos o perturbadores de experiencias dolorosas.
34. Intento detener actividades que sé que no son útiles.



35. Me sacrifico para ayudar a personas que han sido destructivas conmigo.
36. Muchas veces me siento solitario y ajeno a los otros a causa de experiencias dolorosas que he tenido.
37. Me siento intensamente sexual cuando hay violencia.
38. Posponerlo todo interfiere con las actividades de mi vida.
39. A veces me alejo o no muestro interés en actividades importantes debido a experiencias infantiles.
40. Acumulo dinero y no gasto aunque sean necesidades legítimas.
41. Me entristezco cuando hay recordatorios de experiencias abusivas como aniversarios, lugares o símbolos.
42. Compulsivamente hago cosas a otros que me fueron hechas cuando joven.
43. A veces ayudo a quienes me siguen hiriendo.
44. Me siento incapaz de experimentar ciertas emociones de forma balanceada (amor, felicidad, tristeza, etc.)
45. Me siento sexual cuando soy usado o degradado.
46. Dormir es una forma de evitar los problemas de la vida.
47. Tengo dificultad en concentrarme.
48. Intento hacer dietas continuamente.
49. Tengo dificultad para dormir.
50. Mis relaciones son la misma historia una y otra vez.
51. Me siento fiel a gente que me ha traicionado.
52. Tengo una perspectiva negra sobre mi futuro.
53. Me siento sexual cuando alguien es "buena gente" conmigo.
54. A veces me obsesiono con la comida y el comer.
55. Constantemente me siento confundido(a).
56. Rehúso comprar cosas aun cuando las necesito y tengo el dinero.
57. Tengo dificultad en sentirme sexual.
58. Yo sé que algo destructivo que hago repite un evento infantil.
59. Permanezco como miembro "del equipo" cuando obviamente las cosas se han vuelto destructivas.



60. Siento como si deba evitar depender de la gente.
61. A veces me siento mal porque disfruté experiencias en las que fui explotado.
62. Con frecuencia abuso del alcohol.
63. Soy propenso a los accidentes.
64. Invierto mucho tiempo en malos trabajos.
65. A veces tengo explosiones de ira y de irritabilidad.
66. Hago cosas a otros que me fueron hechas en la familia.
67. Hago repetidos esfuerzos para convencer a quienes han sido destructivos conmigo y no están dispuestos a escuchar.
68. Me involucro en conductas autodestructivas.
69. Me siento eufórico en actividades que son peligrosas para mí.
70. Uso la televisión, la lectura o algunos pasatiempos para anestesiarme.
71. Huyo a un mundo de fantasía cuando las cosas se ponen duras.
72. Tengo un trabajo que está por debajo de mis capacidades.
73. Soy extremadamente cauteloso de mi entorno.
74. Tengo pensamientos y conductas repetidamente con las que no me siento bien.
75. Hago esfuerzos para que me quiera la gente que me está explotando.
76. Me involucro en conductas auto mutiladoras (cortes, quemaduras, heridas)
77. Uso drogas como cocaína o anfetaminas para acelerar las cosas.
78. Hago a un lado ciertas tareas.
79. Uso “el romanticismo” como forma de evitar problemas.
80. Me siento muy culpable por cualquier actividad sexual.
81. Muchas veces siento que la gente solo quiere aprovecharse de mí.
82. Vuelvo a hacer las cosas que hice cuando niño.
83. Me siento atraído a personas no confiables.
84. Soporto dolor físico o emocional que la mayoría de la gente no aceptaría.
85. Me encanta “vivir al filo” del peligro o la agitación.



86. Cuando las cosas se ponen difíciles a veces me voy de borrachera.
87. Tengo la tendencia de preocuparme por otras cosas y no por las que debiera.
88. Tengo poco interés en la actividad sexual.
89. Desconfió de los demás.
90. Algunas de mis conductas recurrentes vienen de experiencias tempranas de la vida.
91. Confió en personas que han demostrado ser indignas de confianza.
92. Trato de ser perfecto.
93. Me siento orgásmico cuando soy herido o golpeado.
94. Uso drogas para escapar.
95. Uso marihuana o psicodélicos para alucinar.
96. A veces desperdicio oportunidades de éxito.
97. Me asusto más fácilmente que otros.
98. Me obsesiono con niños de cierta edad.
99. Busco personas que sé que me podrían causar dolor.
100. Evito errores a cualquier precio.
101. Me encanta apostar.
102. Trabajo muy fuerte para no sentir.
103. Me pierdo en fantasías para huir de la vida real.
104. Me descuido a mí mismo por ciertos periodos de tiempo.
105. Tengo reacciones físicas ante recordatorios de experiencias abusivas. (Sudor, temblores, dificultad en respirar)
106. Me involucro en relaciones abusivas repetidamente.
107. Tengo dificultad en distanciarme de relaciones enfermizas.
108. A veces quiero hacerme daño físicamente.
109. Necesito muchísima estimulación para no aburrirme.
110. Me “pierdo” en mi trabajo.
111. Vivo una doble vida.
112. Vomito la comida o uso diuréticos para evitar subir de peso.
113. Me siento ansioso por ser sexual.



114. Hay cierta edad de niños o adolescentes que me son sexualmente atractivos.
115. Sigo teniendo contacto con una persona que me ha abusado.
116. Muchas veces me siento indigno, inmoral, pecaminoso o sucio por experiencias que he tenido.
117. Me gusta el sexo cuando es peligroso.
118. Normalmente trato de “desacelerar” mi mente.
119. Me gustan las cosas que hago y que los demás no saben.
120. Experimento periodos que no me interesa comer.
121. Me aterroriza el sexo.
122. Hay actividades con las que tengo problemas en detener aunque sean destructivas o inútiles.
123. Estoy en peleas emocionales que nunca tienen fin (divorcios, demandas)
124. Muchas veces siento que debería ser castigado por conductas pasadas.
125. Hago cosas sexuales que son arriesgadas.
126. Cuando me siento ansioso hago cualquier cosa para detener mis sentimientos.
127. Tengo un mundo de fantasía al cual me retiro cuando las cosas se ponen difíciles.
128. Tengo dificultad para jugar.
129. Me despierto con sueños desalentadores.
130. Parece que mis relaciones tienen un modelo disfuncional.
131. Hay ciertas personas a las que siempre permito aprovecharse de mí.
132. Tengo la sensación de que los otros siempre son mejores que yo.
133. Uso cocaína o anfetamina para intensificar las actividades de alto riesgo.
134. No tolero sentimientos incómodos.
135. Sueño despierto.
136. A veces veo el confort, el lujo y las actividades de ocio como frívolas.
137. Odio cuando alguien se me acerca con intenciones sexuales.
138. A veces encuentro a unos niños más atractivos que otros.



139. Hay personas en mi vida a las que no puedo dejar aunque me hayan usado o herido terriblemente.
140. Me siento mal cuando algo bueno sucede.
141. Me siento excitado cuando enfrento situaciones peligrosas.
142. Uso cualquier cosa para distraerme de los problemas.
143. A veces vivo en un mundo irreal.
144. Hay largos periodos de tiempo en los que no tengo actividad sexual.

(Patrick J. Carnes, 1997)



Cuestionario No. 2

Cuestionario Del Niño Herido (General)

Las preguntas de esta sección permitirán conocer de manera general en qué grado su niño/a interior está herido/a.

A. Identidad

1. ¿Experimento ansiedad y temor siempre que pienso en hacer algo nuevo?
2. ¿Por lo general, trato de complacer a la gente (tipo simpático/amistoso) y no tengo identidad propia?
3. ¿Soy rebelde? ¿Me siento vivo cuando tengo conflictos?
4. ¿En lo más recóndito de mí ser, siento que existe algo de maldad?
5. ¿Soy muy avaro; me cuesta mucho desprenderme de algo?
6. ¿Me siento insatisfecho como hombre/mujer?
7. ¿Estoy confundido acerca de mi identidad sexual?
8. ¿Me siento culpable cuando tomo una decisión; preferiría dejar la responsabilidad a otros?
9. ¿Me cuesta trabajo iniciar alguna actividad?
10. ¿Me es difícil concluir los trabajos que inicio?
11. ¿Raras veces tengo un pensamiento propio?
12. ¿Continuamente me critico por no actuar de la manera correcta?
13. ¿Me considero un terrible pecador y temo que me iré al infierno?
14. ¿Soy estricto y perfeccionista?
15. ¿Siento como si nunca fuera a estar a la altura de las circunstancias; nunca hago nada bien?
16. ¿Siento como si realmente no supiera qué es lo que quiero?
17. ¿Siento el impulso de ser superrealizador?
18. ¿Creo que realmente no le importo a la gente, excepto cuando tengo relaciones sexuales? ¿Temo ser rechazado y abandonado si no soy buen amante?
19. ¿Mi vida es vacía; con frecuencia me siento deprimido?



20. ¿Realmente no sé quién soy? ¿No estoy seguro de cuáles son mis valores o qué opino de las cosas?

B. Necesidades básicas

1. No estoy en contacto con mis necesidades corporales. No sé cuándo estoy cansado, cuando tengo hambre, cuando estoy lujurioso.
2. No me gusta que me toquen.
3. A menudo tengo relaciones sexuales cuando realmente no lo deseo.
4. He padecido o actualmente padezco algún desorden digestivo.
5. Me obsesiona el sexo oral.
6. Raras veces sé qué es lo que siento.
7. Me avergüenza enfurecerme.
8. Raras veces me enojo, pero cuando lo hago, me enfurezco.
9. Temo a la ira de otras personas y haría cualquier cosa por controlarla.
10. Me avergüenza llorar.
11. Me avergüenza asustarme.
12. Casi nunca expreso mis emociones desagradables.
13. Estoy obsesionado con el sexo anal.
14. Me obsesiona el sexo sadomasoquista.
15. Me avergüenzan mis funciones corporales.
16. Padezco de sueño irregular.
17. Ocupo excesivo tiempo en ver programas pornográficos.
18. Me he exhibido sexualmente de una manera ofensiva para otros.
19. Me atraen sexualmente los niños y me preocupa llevar a la práctica esa tendencia.
20. Creo que el alimento y/o el sexo es mi necesidad mayor.



C. Socialización

1. Básicamente desconfío de todos, incluyéndome a mí.
2. He estado casada, o lo estoy ahora, con un drogadicto.
3. Soy obsesivo y dominante en mi relación.
4. Soy drogadicto.
5. Estoy aislado y temo a la gente, especialmente a las personas con autoridad.
6. Odio estar solo y haré casi cualquier cosa por evitarlo.
7. Hago las cosas que otros esperan que haga.
8. Evito los conflictos a toda costa.
9. Raras veces digo "no" a las sugerencias de otros, y las considero casi como una orden que debe ser obedecida de inmediato
10. Tengo un sentido de responsabilidad súper desarrollado. Me es más fácil interesarme en otra persona que en mí.
11. A menudo me niego a hacer lo que otros me piden que haga, de diversas formas manipuladoras, indirectas y pasivas.
12. No sé cómo resolver los conflictos con otras personas. O bien domino a mi oponente o me alejo completamente de él.
13. Raras veces solicito que me aclaren alguna información que no entiendo.
14. Frecuentemente adivino el significado de los comentarios de alguien y respondo basándome en mi suposición.
15. Nunca me sentí allegado a mis padres.
16. ¿Confundo el amor con lástima; tiendo a amar a la gente que debería compadecer?
17. Me ridiculizo a mí mismo y a los demás si se comete algún error.
18. Cedo fácilmente y me adapto al grupo.
19. Soy enconadamente competitivo y un nial perdedor.
20. Lo que más temo es el abandono, y haría cualquier cosa por conservar una relación.

(Bradshaw, John, 1990)



Cuestionario No. 3

Cuestionario (Enfocado a las etapas del desarrollo según Erik Erickson)

Niño

Yo soy Tú

Confianza básica contra desconfianza

Este cuestionario está basado en una idea del doctor *Hugh Missildine*, de su libro *Your inner of the past* (1998).

Índice de sospecha

Conteste SI o NO a las siguientes preguntas. Después de leer cada pregunta, deje que sus sentimientos fluyan. Si se inclina a responder si, conteste sí; si se inclina por no, conteste no.

Recuerde que no existen respuestas buenas o malas.

1. ¿Tiene usted o ha tenido en el pasado una adicción ingestiva (comer o beber en exceso, drogarse)?
2. ¿Le es difícil confiar en su habilidad para satisfacer sus necesidades? ¿Cree que debe encontrar a alguien que las satisfaga por usted?
3. ¿Se le dificulta confiar en otras personas? ¿Considera que debe estar controlando en todo momento?
4. Puede reconocer las señales corporales que le indican una necesidad física? Por ejemplo, ¿come cuando no tiene hambre? ¿O le sucede con frecuencia no darse cuenta de lo cansado que está?
5. ¿Descuida sus necesidades físicas? ¿No le interesa la buena alimentación o no hace suficiente ejercicio? ¿Acude al médico o al dentista sólo en caso de emergencia?
6. ¿Tiene grandes temores de ser abandonado? ¿Se siente o se ha sentido desesperado porque terminó una relación amorosa?



7. ¿Ha pensado alguna vez en suicidarse porque terminó una relación amorosa? (Su amante lo abandonó: su esposa presentó demanda de divorcio.)
8. ¿A menudo siente que realmente no encaja en algún lugar, o no pertenece a él? ¿Siente que la gente realmente no lo recibe con agrado o no quiere su presencia?
9. En situaciones sociales, ¿trata de ser invisible, de modo que nadie advierta su presencia?
10. ¿Intenta ser muy servicial (incluso indispensable) en sus relaciones a fin de que la otra persona (amigo, amante, cónyuge, hijo, padre) no pueda dejarlo?
11. ¿Es el sexo oral lo que usted más desea o se imagina?
12. ¿Necesita que lo toque y lo abracen? (Esto se manifiesta muchas veces por su necesidad de tocar o abrazar a otros sin pedirles que se lo permitan hacer).
13. ¿Tienes una necesidad continua y obsesiva de ser valorado y estimado?
14. ¿Suele ser mordaz y sarcástico con otros?
15. ¿Se aísla y permanece solo mucho tiempo? ¿A menudo piensa que no vale la pena tener una relación?
16. ¿Es inseguro? ¿Acepta las opiniones de otros o se “las traga” sin reflexionar sobre ellas?

BEBE

YO SOY YO

AUTONOMIA CONTRA VERGUENZA Y DUDA

1. ¿Tiene dificultad para saber qué es lo que quiere?
2. ¿Tiene miedo de explorar la situación cuando llega a un nuevo lugar?
3. ¿Teme tener nuevas experiencias? Si se atreve a tenerlas, ¿siempre espera hasta que otro haya intentado tenerlas primero?
4. ¿Teme ser abandonado?
5. En situaciones difíciles, ¿desea que alguien le diga qué hacer?
6. Si alguien le hace una sugerencia, ¿siente que debe seguirla?



7. ¿Le cuesta trabajo realizar las actividades que desea? Por ejemplo, cuando va de excursión y en una escala decide admirar un paisaje excitante, ¿le preocupa que el autobús que lo transporta se marche sin usted?
8. ¿Se preocupa fácilmente?
9. ¿Le cuesta trabajo ser espontáneo? Por ejemplo, ¿se sentiría incómodo si se pusiera a cantar frente a un grupo de personas sólo porque está contento? ¿Tiene frecuentes conflictos con personas con autoridad?
10. ¿A menudo utiliza palabras que aluden a la defecación o a la orina?
11. ¿Su sentido del humor se basa en bromas con esos temas?
12. ¿Le obsesionan los traseros de los hombres o de las mujeres? ¿Prefiere fantasear acerca del sexo anal, o llevarlo a la práctica más que cualquier otra actividad sexual?
13. ¿Se lo acusa frecuentemente de ser mezquino con el dinero, el amor, la expresión de emociones o el afecto? ¿Tiende a ser obsesivo con la limpieza?
14. ¿Te tiene a la ira de otras personas? ¿A la de usted mismo?
15. ¿Hará casi cualquier cosa por evitar los conflictos?
16. ¿Se siente culpable cuando le dice no a alguien?
17. ¿Evita decir que no directamente, pero a menudo se rehúsa de manera indirecta y pasiva a hacer lo que ha prometido? ¿A veces "enloquece" y pierde el control?
18. ¿Con frecuencia critica excesivamente a otras personas?
19. ¿Es amable con las personas y después las critica cuando se van?
20. Cuando logra algún éxito, ¿tiene problemas para disfrutarlo?

Este cuestionario corresponde al período de bebé. Las preguntas 1 a 9 cubren de los nueve a los dieciocho meses, es decir, la primera parte de la etapa de bebé, que comprende el gatear, el tocar, el saborear y en general el ser curioso y estar ansioso por explorar el mundo que lo rodea.



EDAD PREESCOLAR
IDENTIDAD INICIAL
INICIATIVA CONTRA CULPA

1. ¿Tiene severos problemas de identidad? Si o No. Para ayudarse a contestar, considere las siguientes preguntas. ¿Quién es usted? ¿Acude a usted fácilmente la respuesta? Sin que importe cuál es su preferencia sexual, ¿siente que realmente es un hombre?
2. ¿Una mujer? ¿Exagera su sexo? (¿Trata de actuar como macho o sexy?)
3. Aun cuando realiza el acto sexual de manera normal, ¿se siente culpable?
4. ¿Tiene problemas para identificar sus sentimientos? ¿Tiene problemas de comunicación con las personas cercanas a usted (Su esposa, hijos, jefe, amigos)?
5. ¿Trata de controlar sus sentimientos la mayor parte del tiempo?
6. ¿Trata de controlar los sentimientos de los que lo rodean?
7. ¿Llora cuando está enojado?
8. ¿Se enfurece cuando está asustado o lastimado?
9. ¿Tiene problemas para expresar sus sentimientos?
10. ¿Cree ser responsable de la conducta de otras personas? (por ejemplo, ¿piensa que puede provocar que alguien se sienta triste o enojado?) SI _____ NO _____ ¿Se siente culpable por lo que le ha ocurrido a los miembros de su familia?
11. ¿Cree que comportándose de cierta manera se puede cambiar a otra persona?
12. ¿Piensa que es suficiente desear o sentir algo para que eso se convierta en realidad?
13. ¿A menudo recibe mensajes confusos sin pedir aclaraciones?
14. ¿Actúa sobre suposiciones o presunciones y las considera información verídica?
15. ¿Se siente responsable de los problemas conyugales o del divorcio de sus padres?
16. ¿Se esfuerza por tener éxito, de modo que esto represente una satisfacción para sus padres?



EDAD ESCOLAR
(PERIODO DE LATENCIA)
INDUSTRIA VS INFERIORIDAD

1. ¿A menudo se compara con otras personas y se considera inferior a ellas?
¿Desearía tener más amigos de ambos sexos?
2. ¿Con frecuencia se siente incómodo en eventos sociales?
3. ¿Se siente incómodo cuando forma parte de un grupo? ¿Se siente a gusto cuando está solo?
4. A veces le dicen que usted siempre busca la competencia? ¿Piensa que siempre debe ganar?
5. ¿Tiene frecuentes conflictos con la gente con quien trabaja?
6. ¿Con los miembros de su familia?
7. En los negocios, (a) ¿usted cede completamente, o (b) insiste en que todo se haga a su manera?
8. ¿Se jacta de ser estricto y que respeta al pie de la letra la ley?
9. ¿Pospone sus asuntos con frecuencia?
10. ¿Tiene problemas para concluir lo que empezó? ¿Considera saber hacer cosas sin recibir instrucciones?
11. ¿Considera saber hacer cosas sin recibir instrucciones?
12. ¿Siente usted mucho miedo de cometer errores SI_____ NO_____
¿Se siente usted intensamente humillado si lo obligan a reconocer sus errores?
13. ¿Otras personas le causan ira y las critica a menudo?
14. ¿No posee alguna habilidad básica de la vida (habilidad de leer, de habla y/o escribir bien gramaticalmente, habilidad para hacer cálculos matemáticos, etcétera)?
15. ¿Pasa usted mucho tiempo con y/o analizando lo que alguien le ha dicho?
16. ¿Se siente feo o inferior? SI_____ NO_____ Si es así, ¿trata de ocultarlo con ropas, cosas, dinero o maquillaje?
17. ¿Constantemente se miente a sí mismo y a otros?
18. ¿Piensa lo que realiza no es suficientemente bueno?



**ADOLESCENCIA
(REGENERACIÓN)
YO SOY MI ÚNICO YO
IDENTIDAD VS CONFUSIÓN DE ROL**

1. ¿Aún tiene problemas con la autoridad paternal?
2. ¿Sigue experimentando con empleos, sin encontrar uno que cubra sus expectativas?
3. ¿Está confundido acerca de quién es usted realmente?
4. ¿Está comprometido con un grupo o causa?
5. ¿Se considera desleal?
6. ¿Se siente superior a otros porque su estilo de vida es diferente y poco conformista?
7. ¿Ha llegado a tenerse fe?
8. ¿Cuenta con verdaderos amigos de su mismo sexo?
9. ¿Tiene verdaderos amigos del sexo opuesto?
10. ¿Es usted un soñador que prefiere leer novelas románticas y de ciencia ficción más que llevar alguna acción a su vida?
11. ¿Alguna vez le ha dicho a alguien que madure?
12. ¿Es usted estricto y conformista?
13. ¿Ha dudado alguna vez de la religión que profesó en su juventud?
14. ¿Sigue incondicionalmente a algún gurú o héroe?
15. ¿Habla mucho de las grandes cosas de las que va hacer, pero nunca las hace realmente?
16. ¿Cree que nadie ha pasado por las situaciones que usted ha sufrido, o que nadie puede entender realmente su dolor?

(Bradshaw, John, 1990)



Test No. 1

Test Adaptabilidad Hugo Bell

UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA
ESCUELA DE ORIENTACIÓN FAMILIAR
CUESTIONARIO DE ADAPTACIÓN PARA ADOLESCENTES
POR HUGO M BELL

Instrucciones: Seguramente tienes interés en conocerte un poco mejor a ti mismo. Este cuestionario quiere ayudarte a conocerte mejor, pero es necesario que contestes con toda sinceridad a las preguntas que se hallan en él. En este cuestionario no hay malas respuestas o equivalentes, todas son buenas si en verdad contestas según lo que es y no según lo que quieras ser.

Si la respuesta es sí dibuje un círculo alrededor de **SI**, si es **NO** realice un círculo alrededor de **NO** y si su respuesta es dudosa o no sabe responder dibuje un círculo alrededor del interrogante (?)

1	d	Me gusta soñar despierto o con frecuencia. (es decir si le gusta dejar correr la fantasía)?
2	b	Se resfría con bastante más facilidad que otras personas?
3	c	Le gusta acudir a sitios donde hay muchas personas precisamente para poder estar con otras personas?
4	d	Le produce una especie de inquietud interior el hecho de que tenga que ir a la consulta de un médico?
5	c	Cuándo va a alguna reunión le gusta acercarse a saludar algunas de las personas más importantes que han asistido a la misma?
6	b	Son sus ojos muy sensibles a la luz? (es decir si le deslumbran o se le irritan los ojos con facilidad)
7	a	A sentido alguna vez un fuerte deseo de marcharse de casa?
8	c	Cuando está en una reunión con un grupo de amigos, le gusta hacer a usted el encargado de presentar a otros?
9	a	Tiene algunas veces la impresión de que ha sido una decepción para sus padres?
10	d	Tiene tendencia a estar frecuentemente abstraído? (distruido)
11	b	Has tenido alguna vez asma?
12	c	Le pasa a menudo que le resulta muy difícil acordarse de aquellas anécdotas cuento un chisme que encajaría perfectamente en el curso de la conversación que se esté llevando a cabo en su grupo de amigos?
13	a	Le resulta poco agradable tener que decir la profesión u ocupación que desempeña su padre?
14	b	Ha padecido alguna vez escarlatina de difteria?
15	c	Ha tomado a veces la iniciativa para animar alguna reunión aburrida?
16	a	Es su madre una persona dominante?
17	d	Le ha parecido a sentir alguna vez como si alguien me hubiese influido hipnotizado leyes y actuar en contra de sus deseos? (si no entiende bien esta pregunta es por qué no le ha sucedido)
18	a	Le reprochan sus padres frecuentemente sin que les haya dado motivos para ello?
19	c	Se pone nervioso cuando tiene que entrar en el salón de actos u otro sitio donde se celebra una asamblea y cuando usted llega todo el mundo sentado?
20	d	Se siente a menudo como si estuvieras sólo cuando se encuentra con otras personas?
21	a	Le parece a usted que en su caso debe existir un poco más de comprensión y afecto?



22	c	Le resulta difícil hablar sobre algún tema de sus estudios o aficiones ante sus compañeros de clase tiene frecuentes dolores de cabeza?
23	b	Tiene frecuentes dolores de cabeza?
24	a	Las relaciones que tiene con sus padres son generalmente cordiales?
25	b	Tiene menudo dificultad para conciliar el sueño, aun cuando no haya ruido en su alrededor que puedan molestarlo?
26	c	Cuando va en un autobús o en tren entabla de vez en cuando una conversación con otros pasajeros?
27	b	Se siente frecuentemente muy cansado al finalizar el día?
28	d	Pensar en la posibilidad de que se desencadene un terremoto o un incendio le produce nerviosismo?
29	b	A perdido peso durante los últimos meses?
30	a	Alguno de sus padres le obliga a que le obedezca, le mande lo que le mandé?
31	c	Le resulta fácil solicitar la ayuda de otras personas?
32	a	Ha ocurrido alguna enfermedad o muerte algunos de sus familiares más cercanos a consecuencia de la cual la vida dentro de su hogar está actualmente triste?
33	b	Ha sufrido alguna herida o lesión importante a consecuencia de algún accidente?
34	a	En su casa tiene dificultades económicas hasta el punto de que el ambiente que se respira en el hogar es de preocupación?
35	d	Se le van las lágrimas con facilidad?
36	c	Se considera una persona tímida y quisiera no serlo?
37	a	Alguno de sus padres le reprocha frecuentemente por su mala conducta?
38	b	Ha sufrido alguna operación quirúrgica importante?
39	c	Se siente inseguro de sí mismo cuando se le sugiere que sea usted el que lance una idea para qué sirve de tema de discusión entre un grupo de compañeros?
40	d	Cuando has visto alguna culebra, ha sentido interiormente intensa sensación de pánico?
41	a	Le dicen frecuentemente sus padres que no le gusta la clase de amigos que tiene?
42	d	Pierde a menudo las cosas por no prestar atención en donde las deja?
43	b	Tiene catarros frecuentemente?
44	c	Le gusta ser usted, quien trace los planes y tome dirección de las actividades de un grupo de muchachos/as?
45	d	Le da miedo la oscuridad?
46	a	Se enoja con usted en seguida alguno de sus padres?
47	b	Padece gripa con más frecuencia que la mayor parte de sus conocidos?
48	d	Se siente desanimado como consecuencia de las malas notas que saca en clase?
49	c	Resulta difícil establecer conversación con una persona que le acaban de presentar?
50	b	Ha tenido dos o más enfermedades importantes durante los 10 años? (Enfermedades graves que le hallan obligado a guardar cama durante varias semanas?)
51	a	Está casi siempre en desacuerdo con la forma en que se enfoca en los cuestiones de casa alguno de sus padres?
52	d	Le gustaría sentirse tan feliz y optimista como parecen estarlo otras personas de su edad?
53	c	Le pasa a menudo que cuando le preguntan en clases se queda cortado sin saber qué contestar a pesar de saber cuál es la respuesta por culpa de ese nerviosismo?
54	b	Se siente a menudo molesto por perturbaciones en el funcionamiento de su estómago o de sus intestinos?



55	a	Se han se han producido más de una vez, disgustos entre sus familiares más cercanos habiéndose dejado de hablar entre sí durante algunas semanas e inclusive por más tiempo?
56	c	Le resulta fácil entablar amistad con muchachos de su edad?
57	d	Se desanima fácilmente?
58	b	Siente con frecuencia vértigos o padece náuseas? (quedarse como encantado sin darse cuenta de lo que pasa a su alrededor)
59	a	Se pelea frecuentemente con sus hermanos o hermanas?
60	d	Se lamenta a menudo de las cosas que hace?
61	c	Si está invitado a algún banquete, prefiere abstenerse de tomar algo antes de pedirselo al salonnero?
62	a	Crees que tus padres todavía no se han dado cuenta de que ya vas siendo lo suficientemente mayor como para que te dejen de tratar como un niño?
63	b	Se le cansa la vista con facilidad?
64	d	Ha sentido a veces como miedo de caerse cuando se encuentre en un sitio alto?
65	c	Ha actuado en algunas ocasiones ante otros grupos de personas? (por ejemplo como jugador deportivo o actor teatral conferencias etc.)
66	b	Se siente frecuentemente cansado cuando se levanta por la mañana a pesar de haber dormido un suficiente número de horas?
67	a	Le parece que sus padres han sido o son demasiado severos con usted?
68	d	Se enfada con facilidad?
69	b	Ha necesitado que lo visiten los médicos con bastante frecuencia?
70	c	Le resulta muy difícil hablar en público?
71	d	A menudo tiene la impresión de que es una persona muy poco feliz?
72	a	Alguno de sus padres tiene costumbres o modales que le desagrada?
73	d	Se siente a menudo preocupado a causa de sus sentimientos de inferioridad?
74	b	Se siente como cansado la mayor parte de las horas del día?
75	d	Se considera usted mismo como una persona nerviosa?
76	c	Le gusta asistir a reuniones sociales?
77	d	Se siente a menudo disgustado a consecuencia de su aspecto físico?
78	a	Quiere más a su madre que a su padre?
79	b	Tiene frecuentes alteraciones en la digestión?
80	c	Si usted desea algo de una persona a la que apenas conoce preferiría solicitárselo mediante una nota o carta antes de ir a pedirselo personalmente?
81	d	Se ruboriza con facilidad?
82	a	Se ve obligado de vez en cuando a callarse o a marcharse a otra habitación con la finalidad de que haya paz y tranquilidad en su hogar?
83	c	Se siente empequeñecido en presencia de personas a las que usted admiré pero que apenas conoce?
84	b	Tiene frecuentemente anginas o laringitis?
85	d	Se siente algunas veces confuso/a y se le presentan las cosas como si fueran irreales?
86	a	El comportamiento de alguno de sus padres ha llegado a producir en ocasiones verdadero miedo?
87	b	Tiene frecuentemente náuseas vómito o diarreas?
88	c	Ha sido alguna vez jefe de algún grupo? (en actividades deportivas funciones representaciones artísticas, clases, etc.)

89	d	Se siente ofendido con facilidad?
90	b	Generalmente padece de estreñimiento?
91	c	Algunas veces ha cambiado de acera para evitar encontrarse con alguna persona?
92	a	Ha tenido en ocasiones sentimientos contradictorios de amor y odio hacia alguna persona de su familia?
93	c	Si llega tarde alguna reunión en la que hay mucha gente, prefiere quedarse de pie o irse, antes que pasar adelante e ir a sentarse en los pocos sitios vacíos de la primera fila?
94	b	Durante su infancia se ponía enfermo con bastante frecuencia?
95	d	Piensa usted a menudo que sus proyectos saldrán y se siente preocupado por ello?
96	c	Hace amigos con facilidad?
97	a	Generalmente se comprende con la forma de pensar de su madre?
98	d	Con alguna frecuencia le preocupa la idea de que la gente puede leer sus pensamientos?
99	b	Tiene frecuentemente dificultades para respirar por la nariz?
100	c	Es frecuentemente uno de los (las) muchachos-as a los que se presenta más atención cuando se encuentra entre un grupo de personas?
101	a	Se pone colérico con facilidad alguno de sus padres?
102	b	Siente de vez en cuando como pinchazos fuertes en la cabeza?
103	a	Generalmente han estado siempre en su casa bien cubiertas todas las necesidades materiales? (es decir si ha vivido lo suficiente para poder comer vestir y pagar todos los restantes gastos generales de la vida)
104	c	Prefiere tener unos pocos y buenos amigos, en lugar de muchos amigos corrientes?
105	a	Responde a su padre al ideal que usted se ha forjado de lo que debe ser un caballero?
106	d	Le resulta molesto darse cuenta de que la gente lo observa cuando va por la calle?
107	b	Es usted más pequeño de estatura de lo que suele ser normal a su edad?
108	a	Uno de sus padres crítica frecuentemente y su aspecto exterior hasta el punto de haberse sentido molesto por ello?
109	d	Le resulta muy desagradable que le hagan reproches?
110	c	Se siente nervioso o en dificultad si cuando está entre un grupo de personas tiene que pedir permiso para marcharse?
111	b	Se sienta frecuentemente a la mesa sin tener apetito?
112	a	Se han separado de sus padres durante algún tiempo?
113	d	Se siente en algunas ocasiones nervioso?
114	c	Cuando está con personas de su edad, tiende a ocupar un segundo plano?
115	b	Usa o ha tenido que usar durante algún tiempo gafas o lentes?
116	d	Le vienen a veces a la cabeza pensamientos absurdos que no las puede quitar de la imaginación a pesar de que usted se da cuenta de su absurdidad?
117	a	Le han castigado frecuentemente sus padres en el periodo de su vida comprendido entre los 10 y 15 años de edad?
118	c	Se pone colorado cuando algún profesor le pregunta de repente en clase?
119	b	Le gusta cuidar exageradamente de su salud?
120	d	Se pone colorado/a con facilidad?
121	a	Está en desacuerdo con sus padres acerca de la clase de estudios o profesión que le gustaría seguir o que ya sigue?
122	c	Le resulta difícil mantener una conversación con una persona en la que apenas la conoce?
123	d	Tras haber sufrido una situación humillante se queda preocupado durante mucho tiempo?



124	b	Falta a clases con cierta frecuencia por encontrarse enfermo?
125	d	Algunas veces se ha asustado mucho por algo que antemano sabía que era inofensivo? (Por ejemplo una sombra un ruido fuerte etc.)
126	a	Alguno de sus padres es muy nervioso?
127	c	Le gusta asistir a fiestas y reuniones a las que acude muchas personas?
128	d	Tiene cambios de humor sin una razón aparente?
129	b	Tiene algunos dientes o muelas que usted cree necesitan ser revisados por un dentista?
130	c	Se siente seguro de sí mismo cuando tiene que hablar ante la clase?
131	a	Le parece que alguno de sus padres ejercen sobre usted un dominio excesivo?
132	d	Le dan a menudo las ideas tantas vueltas por la cabeza que le impiden dormir normalmente?
133	b	Ha tenido alguna enfermedad o dolencia del corazón riñones o de los pulmones?
134	a	Tiene frecuentemente la impresión de que sus padres no te comprenden bien?
135	c	Cuando el profesor pide voluntarios para dar la lección, generalmente no se levanta porque empiezan la duda sobre si contestará bien o mal?
136	d	Le produce cierta inquietud quedarse solo en algún sitio oscuro?
137	b	Ha tenido algunas veces enfermedad de la piel, muchos granos, forúnculos, erupciones?
138	a	Tiene la impresión de que la mayor parte de sus amigos disfruta de un hogar más feliz que el suyo?
139	b	Tarda bastante tiempo en que se le curen los resfriados?
140	c	Se pone nervioso al entrar a una habitación en la que hay un grupo de personas sentadas en animada conversación?

GRACIAS POR SU COLABORACION

Cuadro 1

Modalidades en la formación a los padres

1. Modalidad Informativa

- Se trata de dar la información más útil a los padres sobre la vida familiar (cuidados del bebé, higiene y/o alimentación infantil, economía doméstica, problemas escolares.

- Se parte de la convicción de que los padres no están preparados para el desempeño de la tarea educativa, ya sea por tener un nivel cultural bajo o por no preocuparse por obtener información. En cualquier caso, los padres tienden a educar según los modelos estereotipados con que les educaron sus padres, o bien dirigidos por la propia intuición o por ensayo y error.

- Desde este punto de vista el deber del profesional es el de “dar buenos consejos”, transmitiendo a los padres conocimientos teóricos elaborados, y generando así personas pasivas y dependientes que se limitan a pedir consejos o solicitar recetas, ya sea de forma individual como en grupos.

2. Modalidad instructiva.

- Desde este punto de vista, las lecturas o conferencias, no ejercen una acción duradera en los padres, produciendo, en muchas ocasiones conflictos entre el pensamiento y la acción. Hay que llegar a las actitudes y los comportamientos, no quedarse únicamente en el terreno del conocimiento.

- Se trata de favorecer la comunicación de los padres tratando problemas compartidos. Se reduciría la ansiedad y se facilitaría el aprendizaje a través del cambio de actitudes fruto del análisis y reflexión de las acciones educativas.

(Beavers, 1995)



Cuadro 2

Características del enfoque constructivista.

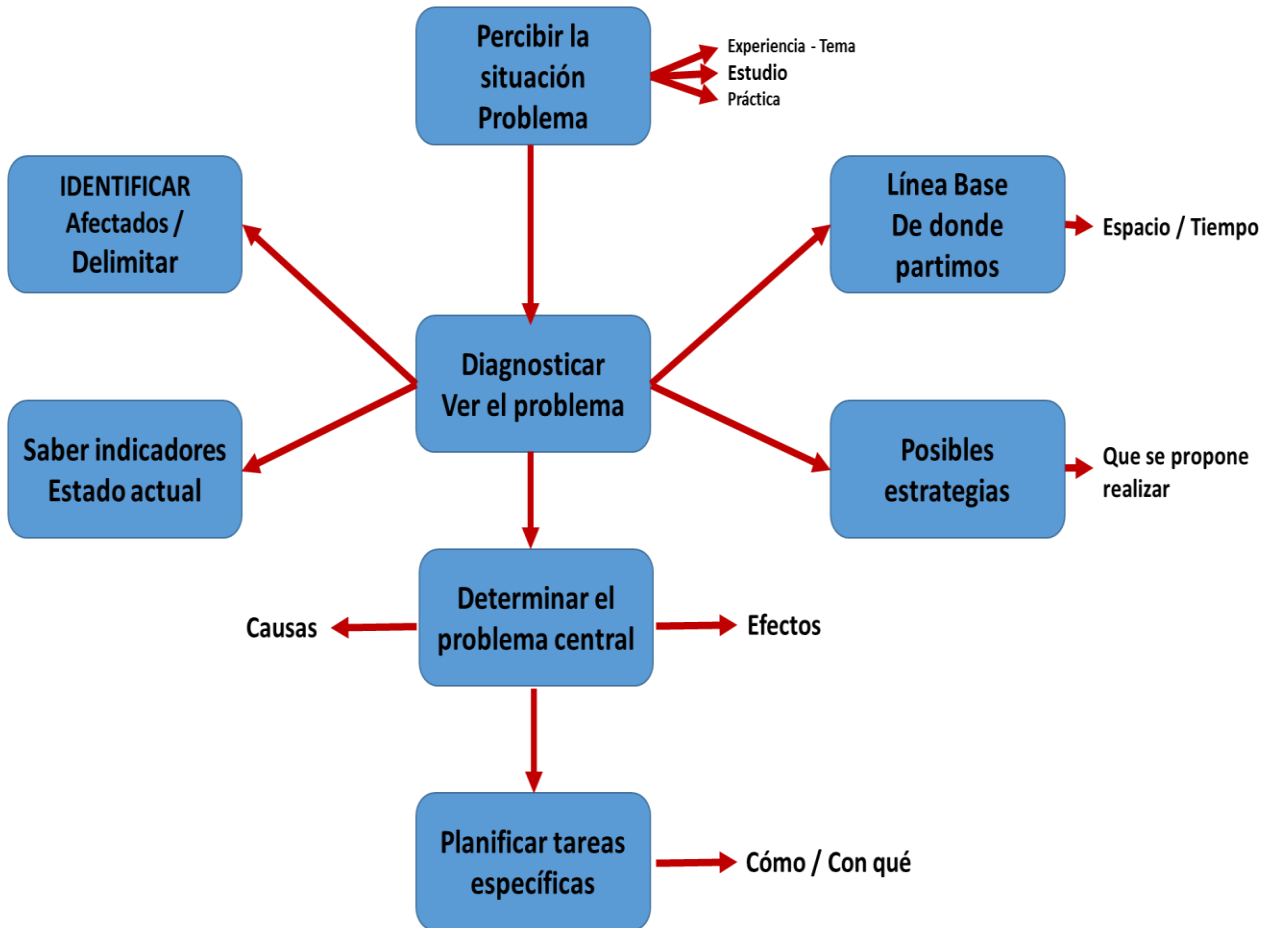
Enfoque constructivista

- Desde este punto de vista, el desarrollo humano es un proceso permanente de culturización.
- Se considera al aprendizaje como proceso interno de construcción del conocimiento.
- Supone la construcción autónoma de relaciones significativas entre los nuevos contenidos y las estructuras o esquemas cognitivos existentes en el individuo.
- Se toman en consideración los contextos, los agentes educativos, los instrumentos y el rol del profesional.
- Se intentan potenciar todas las habilidades con un seguimiento del desarrollo adecuado de las capacidades individuales.
- Se tiende a evaluar el proceso en su conjunto, no únicamente una evaluación final.

(Beavers, 1995).

Figura No.1

Pasos previos para implementar un plan de prevención





6.3 Caso real

J era una joven de 17 años que pidió terapia. Era una joven tímida, asustada; cuando se presentaba su actitud era como si dijera: “perdónenme por existir.” Su problema era la profunda vergüenza que experimentaba por el solo hecho de “ser.”

J es la mayor de 3 hermanos. Sus padres la concibieron “fuera del matrimonio,” y le hicieron saber que “esa fue la razón por la que se casaron.” Obviamente, desde el principio, debido a que era su “culpa” que sus padres estuvieran juntos, ella cargaba la vergüenza de todas las cosas malas que sucedían en su casa: Problemas, gritos, abandonos de hogar, etc.

Su madre, era hija “natural”, quién nunca conoció a su papá. De paso, la madre de ésta, su abuela, es una persona de origen indígena (lo cual es humillante en su país de origen), además una mujer brutal y agresora en su trato con los hijos, al punto de quemar los brazos a una hija por “robar” unas naranjas al vecino.

La madre de J, llamémosle Anita, trabajó desde muy tierna edad. Debido a los escasos recursos económicos con los que contaban en casa, su madre la dio en “adopción” a una familia de buenos recursos económicos. En realidad, esa adopción era una forma de abuso infantil en forma de trabajo. Tenía que lavar los platos, los baños, y jugar con los hijos de la familia, permitiendo todo tipo de maltratos desde la edad de seis años.

Anita, la madre de J, cuenta que una de las formas disciplinarias favoritas de su madre era golpearla, y lanzarla al suelo, y finalmente poner su pie derecho sobre el cuello.



Ella creció avergonzada por sus raíces indígenas. Tanto como para intentar disimular su color de piel maquillándose hasta el punto de verse blanca. Además de avergonzarse por su color de piel, se avergonzaba de su estatura, de su familia. El papel de Anita en su casa llegó a ser el de proveedora, además de niña perdida. En fin vivía una vida de fantasía.

El padre de J, Iván, era el último de cinco hermanos de una familia pobre. Su padre, un hombre violento y alcohólico, que constantemente cambiaba de hijo favorito, dependiendo de los servicios o méritos que hicieran para que eso sucediera. Iván era el hermano al que todos golpeaban, del que todos abusaban. El papel de Iván en su hogar, era el de servidor.

En muchas ocasiones Freddy observó palizas de su padre a sus hermanos, y en numerosas ocasiones las sufrió él mismo, además de haber observado un par de ocasiones al padre golpeando a su madre.

Cuando tenía 10 años, su madre murió y durante toda su vida ha sentido vergüenza por haber sido un cobarde. Cree que la muerte de su madre es responsabilidad propia por no haber impedido que así sucediera.

Iván ha hecho de J, su hija, una esposa suplente. Debido a la mala relación con su esposa, Iván se consuela en su hija, descargando sobre ella todas sus quejas, angustias, problemas, y disgustos con la madre de ésta.

La familia formada por Iván y Anita, es totalmente disfuncional. El un hombre débil, que vive al tenor de los caprichos de su esposa; ella una déspota que está dispuesta a pisotear a cualquiera con tal de lograr su propósito, aunque quienes sean pisoteados sean sus propios hijos.



J tiene un hermano llamado Santiago. Él, a pesar de su corta edad, es el esposo suplente de su madre. Santiago es de piel morena. Su identificación con la madre es total, al punto de adueñarse de la vergüenza de ésta por su apariencia física. Un día, al dibujar a su familia en la escuela, se dibuja a él y a su madre (de piel oscura en la realidad), blancos y rubios.

Debido a que tanto Anita con Iván trabajan, dejan a Santiago al cuidado de su hermana mayor, J. Ella debe alimentarlo, y prepararlo para ir a la escuela, además de preparar el almuerzo para ella y sus padres antes de ir al colegio, o después de regresar.

En su infancia, J es abusada sexualmente por un sobrino muchos años mayor. Al tocarla inadecuadamente en su vagina, el agresor huele el dedo y se marcha. A partir de ese momento, debido al gesto del abusador, además del trauma del abuso, se siente sucia, o en palabras de ella “cochina.” Desde ese día, hasta sus 17 años aproximadamente, siempre tenía la impresión de que sus genitales olían mal. Le daba vergüenza ir al baño cuando había otras mujeres, fuera en la escuela, colegio o universidad.

Al contar a sus padres lo sucedido, no hacen nada. Solamente toman alguna medida de no ir a reuniones familiares donde estuviera el abusador, o “no llevarla a ella a la reunión o fiesta.” La madre, Anita, se molestaba cuando debían irse de una fiesta porque llegaba el abusador.

A la edad de 12 años le vino su regla. Debido a que los asuntos de higiene íntima personal eran tabú en su casa por implicar cosas sexuales, su madre nunca le hablo de la menstruación. Lo aprendió dolosamente, tanto física como emocionalmente, el primer día que le vino la regla. De repente, después de



levantarse de su asiento, compañeros se burlaron de ella y la maestra asombrada y asqueada, vieron como la niña había manchado completamente la silla de sangre. A los 12 años ya había aprendido a avergonzarse de sus genitales y de su feminidad.

En el colegio, y primer año de universidad, siempre tuvo un grupo de 3 amigas (distintas claro). Cuyas características eran esencialmente las mismas. Mujeres de temperamento fuerte y mandonas, a quienes ella debía complacer a toda costa para sentirse aceptada. Muchas veces, renunciando a su dignidad, hacía cosas que eran “incorrectas” con tal de no ser hecha a un lado.

En sus años de colegio, era una alumna sumamente aplicada aunque “no muy inteligente” según ella misma. Pasaba horas de horas encerrada en su habitación estudiando, lo cual hacía que su madre se sintiera tan orgullosa de tener una hija circunspecta y hacendosa que “nunca salía de su habitación a no ser que fuera para ayudar en casa.”

Es este periodo universitario cuando acudió a mí por ayuda.

Como es sabido de todos, una persona que ha sido abusada tanto física, como sexual y emocionalmente, en primer lugar, debe recuperar el “control.” El abuso siempre significa la pérdida de control, ser reducido a la “impotencia.” Con pequeñas tareas empezó a ganar alguna confianza en sí misma en cosas “insignificantes.”

La batalla vendría en el aspecto de la vergüenza toxica. Durante toda vida, una vida basada en la vergüenza debido al exagerado énfasis en hacer las “cosas bien” se sintió inadecuada y no aceptada, especialmente por su madre, y sabemos



que el combustible de la vergüenza es la falta de aceptación: aceptación de quiénes somos. El amor condicional de sus padres, que hacía que fuera aceptada por su desempeño y no por su relación, de hija, la hacían sucumbir ante el miedo de no ser aceptada lo cual malograba su desempeño y era rechazada.

Como dije antes, empezamos por enseñarle a retomar el control. Inclusive en terapia, íbamos sencillamente a su paso. Muchas veces, queriendo probar mi disposición a cumplir lo que le decía, sencillamente no hablaba, o cancelaba las reuniones, para 1) sentir que tenía y control, y 2) saber si lo anterior, de verdad, no generaba una ruptura en la relación de confianza que estaba generando.

Cuando se sintió segura y en “control” en terapia, decidió, ella sola, decir la verdad a su madre sobre un hecho que había marcado su vida. Como vimos antes, la madre pensaba que J pasaba encerrada en la habitación estudiando porque le “encantaba.” Pues bien, se arregló una reunión con la madre. Cuando se le preguntó a la madre, frente a su hija, porque ella pensaba que su hija pasaba tanto tiempo en su habitación, contestó lo antes mencionado, a lo que J, con voz temblorosa y entrecortada, lágrimas en sus ojos, y haciendo un gran esfuerzo, le espetó: “no mamá, esa no es la verdad. En realidad, toda la vida, desde niña yo he preferido estar dentro de la habitación, no porque me gusta estudiar, sino porque prefiero estar en la habitación que a fuera contigo. Toda la vida he tenido miedo de tus cambios de humor, de tus gritos.” La madre, completamente desencajada, se sintió traicionada. Sin embargo, esta fue la proclama de independencia emocional de J, hasta que finalmente la hubiera conquistado en el terreno.

Por demás decir que la madre se sintió traicionada e inició un ataque sistemático para impedir que J se saliera del redil.



Se pidió a J que identificara las situaciones que le hacían sentir vergüenza, en escala de menor a mayor, y se inició un proceso de trabajo en esa misma escala para que fuera generando resistencia emocional ante esas situaciones.

Vendría el día, en que enfrentó a su padre. Éste, intento nuevamente consolarse en ella, a lo que ella respondió a su padre que durante muchos años él la había utilizado como una mujer cometiendo “incesto emocional”, haciendo confidencias terribles y que no iba a permitir más esa situación.

Las voces de la vergüenza, la culpa y el sentimiento de que estaba exagerando pronto vinieron a su mente. Hubo un periodo de mucha ansiedad por esta ruptura emocional momentánea con su padre.

Se pidió que identificara los paradigmas sobre los cuales funcionaba su familia. En su trabajo mencionó.

1. “El rendimiento y los logros son más importantes que la persona. “Eres lo que haces.” Y el resultado de esto en su vida fue, “Yo soy lo que hago.”

2. Nunca haces nada bien. Aquí pudo comprender como esta frase repetida una y otra vez por su madre la condicionó literalmente con una tendencia al fracaso en la cual se sabotaba constantemente desperdiciando oportunidades de éxito.

3. Además, observó que sus padres “nunca me felicitaban” Siempre decían que “porque debo felicitarte por hacer tu trabajo. A mí, mi jefe no me felicita.” Descubrió en este punto que esta actitud de falta de validación la llevo siempre a desconfiar de sus capacidades, y le hacía estar llena de dudas sobre su desempeño en otras áreas de su vida.



4. Logro comprender cómo el apoyo condicional de sus padres: “estás bien si haces las cosas como te decimos,” la condujo a vivir una vida de dependencia de las opiniones de los demás. Para ella aceptación significaba hacer las cosas como los demás querían, aunque esto supusiera peligro, vergüenza o disgusto para ella.

Después de 3 años de terapia, J es una mujer joven completamente independiente. Ha rediseñado la relación con sus padres, cambió de carrera universitaria para estudiar lo que ella quería y además se cambió de universidad. Hoy sin ningún problema puede expresar su desacuerdo con sus padres, compañeros de trabajo, o amigos.

(Quesada, 2016).