

EL GOTEO DE LA VERGÜENZA... Y ALGO MÁS

Estrella Joselevich
Buenos Aires, Argentina



*Adán y Eva,
Lucas Cranach el Viejo,
1513*

*Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban.
Génesis 2:25*

*Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era agradable a los ojos, y
árbol codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió;
y dio también a su marido, el cual comió así como ella.
Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos;
entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales.
Génesis 3:6-7*

- ¿Sabés bailar?
 - sí, claro"-, dijo la mujer
 - con hermosura?
 - creo que sí
 -¿y sabés cocinar dulces y delicias?
 - sí, muchas
 - ¿Y cocinás?
 - claro, casi todos los días
 - ¿y sabés leer?
 - sí
 - y escribís?- no, qué vergüenza sería.

Parte de un diálogo con una mujer sefardita de origen marroquí ...

Marruecos, 1991.

El establecimiento de la temática "vergüenza" en la escena contextualizada de la salud mental amplía los horizontes de comprensión de procesos afectivos, cognitivos y relacionales, ilumina múltiples fenómenos humanos, y permite nuevos enfoques psicológicos, sociales y culturales. En este artículo vamos a tratar la "vergüenza" desde la sociología y la psicología clínica, más aún, desde la sociología clínica (Gaulejac 2008), sin desconocer la existencia de aportaciones fundamentales hechas desde campos tales como la filosofía, la antropología, la historia, la literatura, la teología, la religión.

Los peligros de ignorar el funcionamiento dinámico posible de la vergüenza tanto en la reflexividad interior de las personas como en las interrelaciones, son altos, corrosivos y hasta en algunos casos extremos, pueden llegar a ser letales (Kaufman 2004, Morrison 1997). En estos casos el desconocimiento hiere

profundamente los derechos humanos, al facilitar el "libertinaje" de las desvergüenzas crueles, las marcadas discriminaciones, o la negación de la pobreza extrema, entre tantas tragedias existentes.

La vergüenza implica un sentimiento interior de estar disminuido, de ser inaceptable como persona (Lewis 1995, Nathanson 1994). Un momento de vergüenza puede constituir una humillación o un desprecio tan profundo que uno siente que le han quitado su dignidad o lo han expuesto como básicamente inadecuado, malo o digno de rechazo (Fossum 1989). Esta vivencia incide directamente sobre la identidad del sí mismo, tiende a ser fundamental como un aspecto de la organización psíquica del self (Giddens 1991). El penetrante sentido de la vergüenza es la premisa actuante de que uno es defectuoso, indigno o no completamente válido como ser humano (Fossum, 1989, Nathanson 1994).

Como fenómeno socio-psicológico esta "gran familia de afectos" constituye una dimensión que puede sorprender por sus múltiples facetas y matices. Cabe enfatizar que por medio de los procesos activos de reconocimiento del otro (Lévinas 1991, 1993) participa en la construcción de los pilares éticos y del respeto mutuo.

Vergüenza y self

Para los agentes de salud es útil reconocer y tener presente dentro de las dinámicas de los diferentes afectos que integran la familia de la vergüenza, que ellos se relacionan con el self. Este es

La vergüenza implica un sentimiento interior de estar disminuido, de ser inaceptable como persona

una construcción interrelacional y referenciada interiormente a través de múltiples circunstancias vitales en las cuales la mirada propia y la del otro son factores importantes. En él se engloban y anidan los fenómenos de la vergüenza, tanto los más sanos como los más oxidados y crueles (Giddens 1991).

El tejido del *self* incluye un entramado sobre la adecuación de la narrativa por medio de la cual el individuo sostiene una biografía coherente (Giddens 1991). Esto "está en él" durante su vida de manera fundamental, ya sea conscientemente o no. La identidad – la identidad del *self* – es el *self* tal como es reflexivamente comprendido por la persona en términos de su biografía. Los sentimientos alrededor de la vergüenza no comprenden tanto una evaluación del comportamiento, sino más bien una evaluación reflexiva (consciente o no) y central del *self*.

La vergüenza sana es la vergüenza anticipatoria, función que lleva a tomar una pausa antes de hacer o decir algo que tiene la capacidad de disparar un sentimiento doloroso y, por lo tanto, constituye un guardián de la vida psíquica y otorga un buen soporte para el *self*, la cercanía, la diferenciación y el amor. Es una de las facetas respetuosas, facilitadoras de diálogos, confianza, compromisos, otorgando bases para una buena independencia (Fossum 1989, Kaufman 2004). También permite reconocer límites o "diques" de contención que no deben franquearse si el objetivo es caminar por sendas de dignidad en la atención de otros, la formación y educación. En pocas palabras, es un vector

potente de colaboración de manera que los seres humanos vivan de mejor manera y evolucionen más saludablemente (Kaufman 2004).

La vergüenza, entre otras formas, se descubre en suaves expresiones de pudor, recato, cierta timidez ante sí mismo y la mirada del otro, tal vez con un cierto rubor, cubriéndose, bajando los ojos. Como si la posibilidad de que el otro nos desvalorizase, nos hiriera, resultando que, nos pareciese "mal" algo de nuestro ser. En otras ocasiones, por ejemplo, la educación utiliza medidas abiertas, explícitas y claras "sanas de vergüenza anticipatoria" que pueden ser protectoras y constructivas (Kaufman 2004).

La vergüenza situacional surge como reacción a situaciones momentáneas y específicas con contenido de vergüenza situacional. Un momento de vergüenza puede ser vivido como una exposición súbita, abrupta, de que algo propio, privado, no es digno de la imagen propia deseada o esperable por sí mismo o por el grupo social. También puede ser vivida como una sensación de una dolorosa incomodidad que rebaja, no esperada en un determinado lugar y tiempo. Esta vivencia ha sido experimentada probablemente en algún momento de la vida por la mayoría de las personas (Gaulejac 2008, Kaufman 2004).

Es imprescindible detectar la vergüenza interna cuando la persona vive continuamente con vergüenza, sintiéndose menoscabada, defectuosa. Es por ello que los trabajadores de salud mental necesitan instrumentar su detección.

Este fenómeno puede incorporarse como un vector que está actuando “invisiblemente”, pero que va adquiriendo mayor presencia, tanto en una persona como en situaciones familiares, y de variados grupos. Puede estar correlacionada con el avergonzar a los otros, en activos vaivenes, se avergüenza y es vergonzante. Sufre una identidad con importantes aspectos lastimados y autoestima baja que se evidencia en diversas áreas, y las tiñe tal vez sin una clara noción de esta dinámica, ni tampoco que de lo que está sufriendo es de vergüenza (Joselevich 2004).

Puede sentir que la culpan o rechazan o, más aún, que la atacan. O que es despreciable, poco meritoria para ser elegida. O activamente “provocar” que otros la avergüencen, la ubiquen en situaciones abochornantes o abusadoras. Y aún así no establecer una comprensión de la conflictiva. Puede caer en actitudes frecuentes autodestructivas, que pueden ir a su vez aumentando gravemente la conflictiva adherida. Gradualmente se instala una personalidad o un grupo con identidad negativa, construyendo cadenas eslabonadas que aprisionan (Fossum 1989, Bateson 1997).

¡“Y dejemos esto aquí, Sancho, que si mal gobernares, tuya será la culpa, y mía la vergüenza!”

Don Quijote de la Mancha

La vergüenza externa conlleva una fuerte carga de mirada, gestos, actos, hechos y juicio público, del grupo social o étnico, a los cuales la persona es o fue expuesta. Múltiples contextos disparan la aparición de vergüenza con alto

impacto destructivo, ejemplo de ello lo constituyen las violaciones y abusos sexuales a través de las diferentes edades. Además de la mirada y el juicio, otras fuentes pueden llevar a que se genere, tales como las institucionales, tal sería cuando se produce según la calidad y manera de la prestación de ciertos servicios de salud, educacionales, de la administración de justicia, entre otros. Pudo así provenir de diferentes orígenes y es de potencial impacto traumático con alto estrés. Las circunstancias de pertenencia a grupos determinados en el nivel socio económico pueden disparar presiones o estímulos conducentes a ser disminuido, abusado, excluido, desde ubicaciones de “jerarquía” y “poder”.

Los factores culturales y los religiosos, juegan un rol altamente potente en la conformación y vivencia de este sentimiento de vergüenza. Lo mismo sucede con cuestiones de pertenencia a género y raza. Así, los valores, las expectativas, costumbres, prohibiciones, creencias, se encuentran entre los aspectos que juegan un rol fundamental. Asimismo sucede con otros múltiples factores de subculturas y, de variaciones según épocas y grupos étnicos. El estar alerta a ellos facilita ofrecer una mejor calidad de atención. Cabe destacar aquí ciertos potentes rituales comunitarios los cuales, entre otros aspectos, están destinados a descubrir, limpiar, cicatrizar, profundísimas vergüenzas acumuladas y heridas históricas que atentan contra la identidad de un pueblo. Tal es el Juicio a las Juntas Militares artífices del Terrorismo de Estado que existió en Argentina en el

Siglo XX y la posterior publicación del libro "Nunca más".

Cuando hablamos de mecanismos de tendencia a la vergüenza nos estamos refiriendo a mecanismos de articulación en los cuales el funcionamiento de las tendencias habituales se dispara o es disparado, ya sea desde adentro del individuo o desde afuera, por el grupo, institución, etc. Dichos mecanismos se vuelven notorios en su recurrencia, más allá de las diversas circunstancias. La persona "cae" una y otra vez en ser avergonzada y no logra despegarse de ello.

Estos hábitos incorporados adquieren tal "eficacia" al autoperpetuarse, que funcionan con una cierta autonomía y se vuelven perniciosos (Fossum 1989, Harper & Hoopes 1990). La profecía autocumplidora, de producirse repetidamente, en ocasiones implica esta modalidad. En las familias con tendencia a la vergüenza es frecuente que aparezcan malos tratos, escisión emocional, confusión de límites entre los subsistemas con cristalización de distanciamientos o notorias dependencias y aún vínculos co-dependientes.

Más delicados aún para ser descubiertos, y detectados por los ojos del observador son, en la práctica, otros fenómenos como la vergüenza heredada (Fossum 1989, Harper & Hoopes 1990). El que se generen, existan y se sostengan, sobre cuestiones y/o sucesos, humillantes e importantes en una familia u otros grupos, puede contribuir a que se desencadenen reacciones múltiples en otros miembros cercanos, (tal el caso de hijos –hermanos– nietos). Las condiciones de

producción de estas cuestiones parecen ocurrir e instalarse con una frecuencia significativa, de manera que utilizar los conocimientos que permitan enfocar estas posibilidades resulta útil. Más aún, son útiles toda vez que permitan iluminar factores actuantes como ocultamientos, mentiras, secretos.

Los hechos existentes contribuyen a que se desarrolle una cascada generacional en la que "se hereda", de forma compleja el camino de la vergüenza a través de líneas familiares. De esa manera nos hemos acercado a formas muy dañinas y ocultas donde el sentimiento de indignidad e inadecuación es persistente y no reconocido como tal, donde lo destructivo y lo auto- destructivo brotan como malezas imparable y pestes invasoras. Los mecanismos de tendencia a la vergüenza, cuando facilitan la cascada generacional (Fossum 1989), llevan a que las personas vivan con una identidad seriamente lastimada (Harper & Hoopes 1990), ya que la médula del sí mismo se encuentra severamente disminuida, menospreciada, activamente alimentando percepciones y actitudes devastadoras. Esto vale para familias enteras con tendencia a la vergüenza en las que es habitual que parte de sus miembros resulten más afectados que otros

Pueden articularse en círculos viciosos que tienden posteriormente a su vez a autoperpetuarse, tal como fue anteriormente descrito, volviéndose independientes de las situaciones –estímulos– que los produjeron originariamente. Generalmente presentan episodios alternantes de control severo, reacción o descarga impulsiva, vergüenza o

pero la vivencia de bochorno, indignidad del sí mismo no es "reparable" o "solucionable" a no ser que se reconozca, revise y abra la temática a niveles de la narrativa biográfica.

bochorno fuerte, caos, control. Surgen vivencias de culpa por las conductas dañinas que en oportunidades se intenta reparar, castigar o solucionar, de diversas formas. Recordemos que la culpa a raíz de sucesos censurables o punibles, se refiere más bien a los comportamientos, ya sean imaginarios y/o concretamente realizados. El entremezclamiento entre culpa y vergüenza es mencionado frecuentemente, pero la vivencia de bochorno, indignidad del sí mismo no es "reparable" o "solucionable", como puede realizarse en diversas circunstancias con la culpa, a no ser que se reconozca, revise y abra la temática a niveles de la narrativa biográfica.

En estos círculos viciosos no existe autocontrol suficiente para evitar los extremos que se desencadenan y, en este sentido, esta patología es también peligrosamente potente. Tanto es así que el problema pasa a ser el eje que está manteniendo al sistema y la vergüenza es la identidad organizadora –vinculante– de ese sistema (Harper & Hoopes 1990). Se conforma incluyendo severas problemáticas de alto riesgo psicosocial, tanto en los individuos como en sistemas humanos más amplios (pareja–familia–institución–comunidad–sociedad). Insistimos en resaltar este fenómeno: la vergüenza, la humillación, la falta de dignidad se convierten en el eje que sostiene a dichos sistemas.

La mirada de máscaras detrás de las cuales se oculta la vergüenza puede ser engañosa, artífice del disimulo y la negación, mencionemos entre ellas: el envalentonarse, la prepotencia, el descaro, el desparpajo, como simples

ejemplos. Suelen enraizarse con sistemas de creencias y defensas complejos, que pretendiendo ser quien no se es, se rigidifican en el tiempo impidiendo la mirada de los otros sobre el "sí mismo". Se enmascara con total desvergüenza, produciendo sufrimientos, por los abusos de todo tipo, (violencia, corrupción, trata de personas, violaciones, ataques, adicciones), en la guerra y los trastornos psiquiátricos, entre tantos otros.

Estos sistemas de creencias y defensa son entonces altamente preocupantes, porque están ocultando, "enmascaran" concretamente la posible presencia de una problemática cruel, bochornosa. Pueden ser "utilizados" cual "armas de guerra" en conflictos sociales, políticos, étnicos, como desvergonzados justificadores argumentales del autoritarismo, las invasiones sobre otros.

La multidimensionalidad de la vergüenza

J. volvió de la escuela y daba vueltas por la habitación, irritado y casi con pucheros a sus 8 años. Su madre, que lo conocía y sabía que algo pasaba, esperó. Al rato él salió al patio compartido del conventillo y pateaba su gastada pelota. Cansada y ocupadísima en su vida dura no prestó más atención en ese momento, su preocupación era "hacer estirar la plata". Ya iba a entrar el chico. Pero oscureció, se asomó a llamarlo, y apareció: "vamos, vamos!" lo apuró, "mañana hay que ir a la escuela" J. daba vueltas: "no voy mañana" "¡Cómo que no vas! ¡Sí vas a ir!" J. de golpe se pone a gritar "no voy, no voy". La madre, fuerte y decidida: "¡Sí vas, qué te crees!" J.: "no, no, que el maestro me va a retar otra

vez delante de todos porque mi guardapolvo está gastado y un poco roto y mi manual viejo! Y me dice que si no me da vergüenza! Sollozó mientras trataba de sorberse los mocos.” ¡Y que es una vergüenza estar así, que tengo que comprar uno nuevo. Entonces no voy”. La madre se sentó, ... se sentó y lloró con él, abrazándolo. Y luego, con una cansada ternura y desde su agotamiento de vida de madre soltera luchadora, habló con J. Le enseñó que eso no es vergüenza de ellos, vergüenza es hacer maldades a propósito, robar, mentir. Y que ella iba a acompañarlo a la escuela al día siguiente, para hablar con el maestro, “y con la frente bien alta”.

En tantos años de trabajo en capacitación como en intercambios con otros psicoterapeutas, aún con marcos referenciales diversos, hemos encontrado que la exploración de las temáticas personales alrededor de las vergüenzas resultan altamente provechosas - aunque también inquietantes. Esto es a raíz de que por un lado abre estas nociones a su detección activa en contacto con los otros, y también debido a que en buena medida, los terapeutas constituyen el propio instrumento del que hacer.

Si bien no desarrollamos a continuación los datos que ofrecieron 18 talleres experienciales realizados, queremos resaltar la riqueza de descubrimientos en la interfase personal / profesional que al respecto surgieron. Así, los esfuerzos dirigidos a que sus vergüenzas no sean notadas por los consultantes y colegas, fueron generales, tanto en terapeutas noveles como en aquellos de experiencia de años. Se expresaron

experiencias notorias como el sostener puntos ciegos, rechazos disimulados, el pasar rápidamente o dejar a un costo ciertas conflictivas, el desorden con los horarios y tiempos o con el dinero, o la superposición equivocada de las citas, o el llegar tarde, o el no dar cuenta responsablemente de la “detención” o “alargamiento innecesario” de un proceso terapéutico, cubriendo así intereses del terapeuta mismo. La depositación de conflictivas personales volcadas sobre los otros surgió en varios participantes. Un punto sumamente delicado surge alrededor de los terapeutas que trabajan con niños y también con pacientes psiquiátricos o discapacitados, y tanto los visibles como los sutiles malos tratos en dichos procesos. Se escucharon en el taller alusiones graves, como en el abuso económico de “ofrecer” ocuparse de inversiones financieras con fondos del paciente, o abusos sexuales de diferente índole. “Mi vergüenza me persigue”, confesó O., y mi autoestima anda por el sótano”.

Conviene trabajar estos temas en un entorno imprescindible de confianza, seguridad, de contención y privacidad, y ateniéndose a modos y ritmos sumamente cuidadosos. ¡Cabe abogar por poder tener la valentía y la oportunidad de realizarlos!

El goteo de la vergüenza en parejas con un miembro con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

A manera de ilustración concreta, he aquí algunas ideas sobre la aparición y dinámica del denso entramado de la

vergüenza en el vínculo de parejas en las que alguno de sus integrantes posee un TDA/H. Típicamente, estos adultos tienen un problema crónico que es de aparición variable, no regulable a voluntad, y que dificulta la puesta en acción de sus funciones ejecutivas, lo cual incide notoriamente en las interrelaciones (American Psychiatric Association 2000, Barkley 1998, Brown 2000).

Así, entre otros, compromete aspectos que se refieren a la intimidad y/o al distanciamiento, al equilibrio entre dependencia y autonomía y al responsable o irresponsable dar cuenta de los actos. Estas dimensiones también intervienen en la instalación de la vergüenza y participan fuertemente en el desarrollo, afirmación positiva o negativa, de la personalidad (Harper & Hoopes 1990).

Es conveniente tratar de distinguir los fenómenos en la vida de la pareja, ya que muchos de ellos no tienen directa relación con la conducta típica del TDA/H. Ni en los adultos la sintomatología suele ser "pura" ni las consecuencias secundarias son siempre las mismas; la complejidad suele ser lo más habitual, a través de la vida, en diversos contextos.

Las características primarias del TDA/H son variables en intensidad, y, presenta subtipos: trastorno por déficit de atención e impulsividad con o sin hiperactividad y combinado. Otros síntomas están conformados por problemáticas secundarias que suelen ser habituales.

Las consecuencias secundarias habituales (Barkley 1998) son:

Olvidos fáciles en cuestiones

cotidianas

Problemas para manejar el tiempo

Tendencia a dejar proyectos incompletos

Cambios frecuentes

Desorganización general

Dificultad con el manejo de finanzas

Impulsividad en gastos

Tendencia a hablar sin medir las consecuencias

Dificultad para controlar explosiones de humor

Hipersensibilidad en general y a las críticas

Tendencia a hábitos impulsivos

Problemas con la toma de decisiones: impulsivas o con visos obsesivos

Dificultad de activarse para ...

Baja tolerancia a la frustración

Diversos autores han expuesto rasgos positivos detectables: en ciertos casos sensibilidad, eventual alta energía y focalización con interés o presiones o motivaciones, y creatividad, dar soluciones, entre otros aspectos.

Si bien no constituye una problemática de las más graves en sí misma, el impacto de la sintomatología primaria frecuente y extendida combinada con el comportamiento secundario asociado habitualmente puede conformar un trastorno con mayores consecuencias, correlacionado con el funcionamiento del medio ambiente.

En los adultos las dificultades son frecuentes en términos interrelacionales, laborales, físicos, económicas, riesgos múltiples (ej. accidentes, descuidos en relaciones sexuales, promiscuidad, alcohol, droga, trastorno de alimentación). La

evolución puede conllevar oposicionismo, trastorno antisocial, entre otros, presentando elevada articulación comórbida con diversos trastornos psiquiátricos.

Dado este conjunto habitual de expresiones sintomáticas se facilita la aparición de los caminos del avergonzarse desde la propia persona que lo padece - en este caso A,- y también desde el miembro que no presenta TDA/H -en este caso B (Joselevich 2004). Este aporta sus inferencias, atribución de significados emocionales y estímulos. Ofrecemos una acotada lista de las posibilidades:

A Se dice o se ve o se juzga a sí mismo, se descalifica ante su pareja.

A Facilita que el otro descalifique.

A Se avergüenza por verse diferente.

A Siente que lo "abren desde afuera" en cualquier momento.

A Facilita que lo avergüencen.

A y B Facilitan que se arrastren desvalorizaciones de largo alcance.

B Señala los déficits insistentemente.

B Juzga negativamente a la totalidad de la persona más allá de la conducta específica.

B Usa epítetos y rótulos.

B Saca conclusiones "peligrosas" para la existencia del vínculo.

B Se distancia, excluye a A

B Lo avergüenza delante de terceras personas.

B Lo disminuye en los hechos.

Son mensajes vergonzantes que se producen en el día a día en forma insidiosa, no necesariamente a raíz de un evento único traumático ni públicamente ostentoso, ni escandaloso y se absorbe gota a gota, poco a poco (Joselevich 2004).

El golpeteo repetitivo de estos oleajes cotidianos afectan la calidad de vida, que, cuando se trata de un TDA/H "leve" puede quedar incluido como un estilo personal, una modalidad. Tal como es obvio, este oleaje incide en los vínculos, más aún, forma parte constitutiva de ellos y nunca se da en un vacío.

Por otra parte, el no reconocer la existencia de un TDA/H en un adulto, suele ir de la mano de muchos sufrimientos arrastrados por años, cuestionamientos y atribuciones a la personalidad y/o a sus conductas, frecuentes sensaciones de fracasos o frustraciones en cuanto a los objetivos deseados, autoestima dañada, rupturas o divorcios, cuando no llegar hasta disfunciones, más devastadoras por repetitivas (Barkle 1998, Brown 2000, Pliszka 1999).

Cuando existen fortalezas yoicas, existen desempeños con funcionamientos satisfactorios en varias áreas, una intimidad de compromiso y confianza, equilibrios con una adecuada calidad de vida son posibles. Más allá de esta relación respetuosa, con mutua aceptación y básica valoración positiva, y compensaciones adecuadas que les permiten desarrollar un funcionamiento cómodo, las cuestiones típicas aparecerán en el día a día. Y circunstancias de alto estrés (por ej. una enfermedad, o dificultades socio económicas, o étnicas, o raciales críticas, o traumas) pueden desequilibrar dicho funcionamiento.

Sin embargo, las sensaciones de menosprecio con elevado dolor psíquico pueden ser altamente frecuentes.

Por otra parte, el no reconocer la existencia de un TDA/H en un adulto, suele ir de la mano de muchos sufrimientos arrastrados por años, cuestionamientos y atribuciones a la personalidad y/o a sus conductas

La estructura se complica y los mensajes en la comunicación tanto digital como analógica pueden teñirse de diferentes formas y contenidos negativos, transmitiendo imágenes, sensaciones pobres, descalificadas de sí mismo o del otro. Los mensajes negativos son variadísimos y se avergüenza al otro de distintas formas:

En forma "activa" o "visible" por ejemplo	<ul style="list-style-type: none"> · Mostrarle facetas negativas con gestos · Decirle cosas negativas y/o con tonos desdeñosos, peyorativos, irónicos o burlones. · Hacerle cosas negativas · No respetando sus límites e irrumpiendo en sus espacios
--	---

En forma "silenciosa" o "pasiva" por ejemplo	<ul style="list-style-type: none"> · Ningunearlo · No decirle cosas positivas · No mostrarle cosas positivas · No hacer cosas positivas · Rechazarlo – no incluirlo en ciertas actividades · Distanciarse · No transmitirle determinada información por temor a que impulsivamente la transmita
---	--

Dado que los indicadores de existencia de vergüenza son multidimensionales (cognitivos, emocionales, comportamentales, interpersonales y en relación activa con el ambiente externo) y en oportunidades confusos, se hace necesario indagar en esas áreas en la entrevista clínica, resaltando para el agente de salud aquellas más involucradas en la temática. De lo contrario, podrían pasar casi desapercibidas y por lo tanto inasibles a la comprensión de lo que sucede.

A título de ejemplo, hemos elegido algunas parejas que nunca habían recibido asistencia específica por el TDA/H

e ignoraban acerca del cuadro, y cuyas evaluaciones diagnósticas fueron realizadas por un psiquiatra especializado. De ninguna manera esto se ofrece en términos de una investigación sistemática con criterios científicos suficientes. En cada caso la situación y el momento vital son distintos, así como los rasgos referidos al TDA/H.

1)- R. y G. de unos 50 años, se presentan espontáneamente a un llamado abierto de una clínica de atención de trastorno de alimentación, en el marco de una investigación, cuyo objetivo fue estudiar la posible presencia de TDA/H comórbido. Efectivamente, R. padece TDAH con notoria impulsividad e hiperactividad además de referir problemas atencionales. Muy inteligente, activo, emprendedor con ideas creativas, verborreico, ganó dinero y también perdió gran parte; había quebrado recientemente y relata que siempre hizo cambios y tomó decisiones, "sin medir bien las consecuencias".

"Soy muy cariñoso, eso sí, y la quiero mucho a mi mujer de tantos años, que

me aguanta bastante y también a veces, como ella es más obsesiva, ella organiza, ordena. Igual muchas veces me ha dicho que yo la avergüenzo a ella porque discuto por cualquier cosa". "Y me salva de líos: si voy rápido con el auto como tuve tres o cuatro choques..., o si tenemos que llevar documentos importantes, si no, yo me olvido, o los pierdo". Ella le dice que él no es confiable para todo eso y, que es mal ejemplo.

Ella dice: "no tiene que manejar el dinero porque no piensa antes de decidir gastos". "Él me exaspera, me molesta porque me interrumpe a cada rato". "Y también es un disgusto verte comer", "comés sin mirar lo que hacés" "parala, no me gustás cuando engordás, ni tampoco cuando te veo comer así" "Y es muy impulsivo conmigo en la cama". "Además, no puedo confiar en que si dice que va a hacer algo, de verdad lo empiece y lo termine" "Si, da soluciones a problemas, pero de ahí a concretarlo ..."

Él continúa: "tanto con mi mujer como con los chicos muchas veces me sentí tan mal, tan avergonzado. Recuerdo el día que informé en casa la quiebra y la pérdida de dinero lo mal que me veía a mi mismo, daba vueltas y vueltas, humillado delante de ellos. Y aquí estoy, a esta edad, arrastrando bastante mala imagen de mi mismo, aunque no soy mal tipo" .

2) A. y G. evidencian malestares intensos, peleas y discusiones.

Él llega con un diagnóstico de TDAH fuerte con una evolución con agresividad. Ha perdido varios trabajos debido a hiperreacciones con compañeros y jefes, a dejar las tareas incompletas y

desprolijas, a no escuchar, y a frecuentes olvidos.

Sin dar cuenta de sus problemas, niega sus conductas irresponsables y se defiende, echando las culpas a los otros muy impulsivamente. Se pone fácilmente en contra de ella, y ella a su vez le atribuye descuidos, dejadez, falta de interés en la pareja y en la familia: "no le importa".

Las jerarquías familiares están seriamente afectadas. Las alianzas están alteradas, más bien son coaliciones de la esposa y los dos hijos adolescentes, en las que él es acusado y menospreciado por sus comportamientos impulsivos y desatentos y palabras agresivas, y porque no respeta ciertas normas legales, aunque sin caer en abiertos delitos. Ella no lo incluye en la toma de decisiones, "ni le puedo pedir un diálogo: él presta atención un minuto y después ya está en otra cosa". "Pero con la TV sí se engancha y ahí se queda como hipnotizado". "Y cuando se pone a hacer algo que hay que hacer, deja, empieza con otra cosa y queda todo tirado".

Los conflictos arden por estímulos menores o mayores, él hiperreacciona "mal" y después se quiere controlar con culpa durante un instante pero rápidamente se repite el ciclo. Ella dice "" él no parece sentir remordimientos de verdad", "" y yo me enojo " .

La intimidad es casi imposible, salvo para las discusiones, epítetos e insultos. El alejamiento emocional en otros aspectos es marcado. La mujer, quien también tiene una autoestima bajísima, denigra: "sos un desperdicio", y dice que "si pudiese",

se divorciaría. En oportunidades mantienen relaciones sexuales breves, algo caóticas, ambos coinciden en que son insatisfactorias y con cierta violencia sin llegar a lastimarse. El déficit en la mutua confianza es muy notorio, ella pone distancia: no le responde o mira para otro lado, insiste en señalarle sus fallas, sentándose de costado ... En una entrevista él llega a decir: "y sí, soy poca cosa".

Estos patrones circulares son abusivos, repetitivos, degradantes. Están instalados en este lamentable modelo que los une con una notoria rigidez ... ¡Alerta al peligro!

Existe este vector, el cual creemos insoslayable para los psicoterapeutas, sobre todos aquellos especializados en asistir u orientar a parejas y familias. Ese vector es la vergüenza y sus dinámicas en la "negociación" de un vínculo, su nacimiento, las normas y reglas que lo van estructurando, consideraciones alrededor de la familia política creada, etc. De igual manera durante las transformaciones que se van generando como nacimiento de hijos, desarrollos laborales, entre otras.

Y, a través del tiempo, los senderos de la evolución familiar, con el envejecimiento paulatino que suele aportar novedades en la autopercepción, la percepción del otro en áreas trascendentes, comenzando por los profundos cambios corporales. Tal vez, avergonzarse por sentir y mostrar mayor necesidad del otro integrante y de la familia y, por ende, mayor dependencia. La visión del propio cuerpo y el del otro suele ser objeto de sensaciones novedosas, reflexiones, y en una época de elecciones múltiples a niveles médicos,

surgen planteos que conllevan facetas estéticas, pero también de vergüenzas (Giddens 1991).

BIBLIOGRAFÍA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2000) - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Washington - USA

BARKLEY, R. (1998) - Attention Deficit Hyperactivity Disorder - Guilford Press - New York - USA

BATESON, G. (1997) - Pasos hacia una ecología de la Mente - Lohlé-Lumen - Bs. As. - Argentina

BROWN THOMAS, E. (2000) - Attention Deficit Disorders and Comorbidities in Children, Adolescents and Adults - American Psychiatric Press - Washington - USA

FOSSUM, M.; MASOM, M. (1989) - La Vergüenza - Ed. Pax - México

GAULEJAC, V DE. (2008) - Las fuentes de la Vergüenza - Mármol Izquierdo Editores - Bs. As. - Argentina

GIDDENS, A. (1991) - Modernity and Self-Identity - Stanford, California - USA

HARPER, J. & HOOPES, M. (1990) - Uncovering Shame - Norton & Company - New York - USA

JOSELEVICH, E. (2004) - Soy un adulto con ADHD? - Ed. Paidós - Bs. As. - Argentina

KAUFMAN, G. (2004) - Psicología de la Vergüenza - Springer Publishing Company

LÉVINAS, E. (1991) - Ética e Infinito - A. Machado Libros - España

LÉVINAS, E. (1993) - Entre nosotros: ensayos para pensar en otro - Editorial Pre-Textos - España

LEWIS, M. (1995) - Shame The Exposed Self - The Free Press - USA

MARCUS, G. (2005) - Rastros de Carmín - Anagrama - España

MORRISON, A. (1997) - La cultura de la Vergüenza - Ed. Paidós - Bs. As. - Argentina

NATHANSON, D. (1994) - Shame and Pride - Norton Publishing - USA

PLISZKA, S ET AL, (1999) - ADHD with comorbid disorders - Guilford Press - New York - USA