

## Conclusiones del taller sobre la vergüenza en España

Entender la vergüenza como:

- Una acción – la acción de avergonzar - el comportamiento motivado y relacional de una parte protectora
- Un estado del ser – que se sienta avergonzada- partes exiliadas cuando tienen cargas

Entender que la vergüenza se utiliza externamente para:

- Regular la autoestima de quien avergüenza, aumentándola en comparación con la del otro a quien se menosprecia.
- Controlar y dominar otra persona
- Sacar provecho

Comprender que la vergüenza se utiliza internamente para:

- Perfeccionar o desterrar partes exiliadas y proteger las conexiones familiares/sociales del individuo.
- Controlar a los bomberos.

Comprender esto acerca del acto de avergonzar:

- Avergonzar es tóxico para las relaciones interpersonales.
- Las partes que avergüenzan (los críticos internos) puede que no se retiren aunque se calmen.
- Y eso está bien - sólo necesitan permanecer conectados de manera segura con el Self.

Comprender esto acerca de las partes exiliadas:

- Al descargar a las partes exiliadas, nos ayudamos a nosotros mismos y a nuestros clientes a pasar de "soy malo" a "me pasó algo malo".

Comprender esto acerca de la culpa:

- La culpa puede ser adaptativa o desadaptativa.
- Queremos validar la culpa adaptativa y desafiar la culpa desadaptativa.

Comprender esto acerca de los sentimientos:

- Los sentimientos son información, no cargas
- Las partes con sentimientos intensos se quedan atascadas con sentimientos fuertes debido a creencias que constituyen una carga. Las creencias (no me quieren, no valgo nada) son las cargas. El Self invalida las creencias, y los sentimientos cambian cuando las cargas desaparecen.

## Curación

- Podemos ser acogidos de manera segura incluso cuando tenemos fuertes sentimientos negativos. No queremos controlar o cambiar nuestras partes.
- En IFS le pedimos a las partes que se des-mezclen.
- Cuando las partes se des-mezclan, sentimos compasión. La compasión hacia nosotros mismos, cura. Es lo contrario de sentir vergüenza de uno mismo.

Para que tenga lugar la sanación, las partes en todos los roles (exiliados y protectores) necesitan comprensión y validación para dejar de sentirse avergonzadas.