

LA INTIMIDAD DESDE DENTRO HACIA FUERA

VERGÜENZA + PARTES REACTIVAS

Toni Herbine-Blank

BASIC TRAINING: MODULE 9



La vergüenza en distintas culturas

- Está claro que las culturas son diferentes y tratan los asuntos de la vergüenza de manera diferente
- Algunas teorías creen en la universalidad de la vergüenza aunque los contextos y los desafíos pueden ser diferentes
- Como siempre, preguntamos, no narramos. Ayudamos a las personas a tener curiosidad y a escuchar lo que sus partes les dicen. Y les seguimos.



La vergüenza y la reactividad en la terapia de pareja

LO QUE QUEREMOS OFRECER:

- Como la vergüenza y el avergonzar aparecen en las relaciones íntimas
- Una definición que funcione
- Avergonzar como un verbo, no la vergüenza como nombre
- Reconocer que una identidad negativa reforzado con el paso del tiempo puede estar presente en los eventos de “GRAN T” (trauma grande) o “pequeño t” (trauma pequeño)
- Ideas de cómo trabajamos con esto con IFIO



Una definición práctica de la vergüenza:

- Una sensación global de falta de valía
- Universal
- Se vuelve tóxica
- Reparable
- Una cosa mala ocurrió = Soy mala = Estoy sola



La vergüenza y el sistema nervioso autónomo

La vergüenza y el avergonzar en una relación puede crear sentimientos crónicos de inseguridad que llevan a una desregulación crónica del SNA

Cuando los exiliados tienen voz dicen:

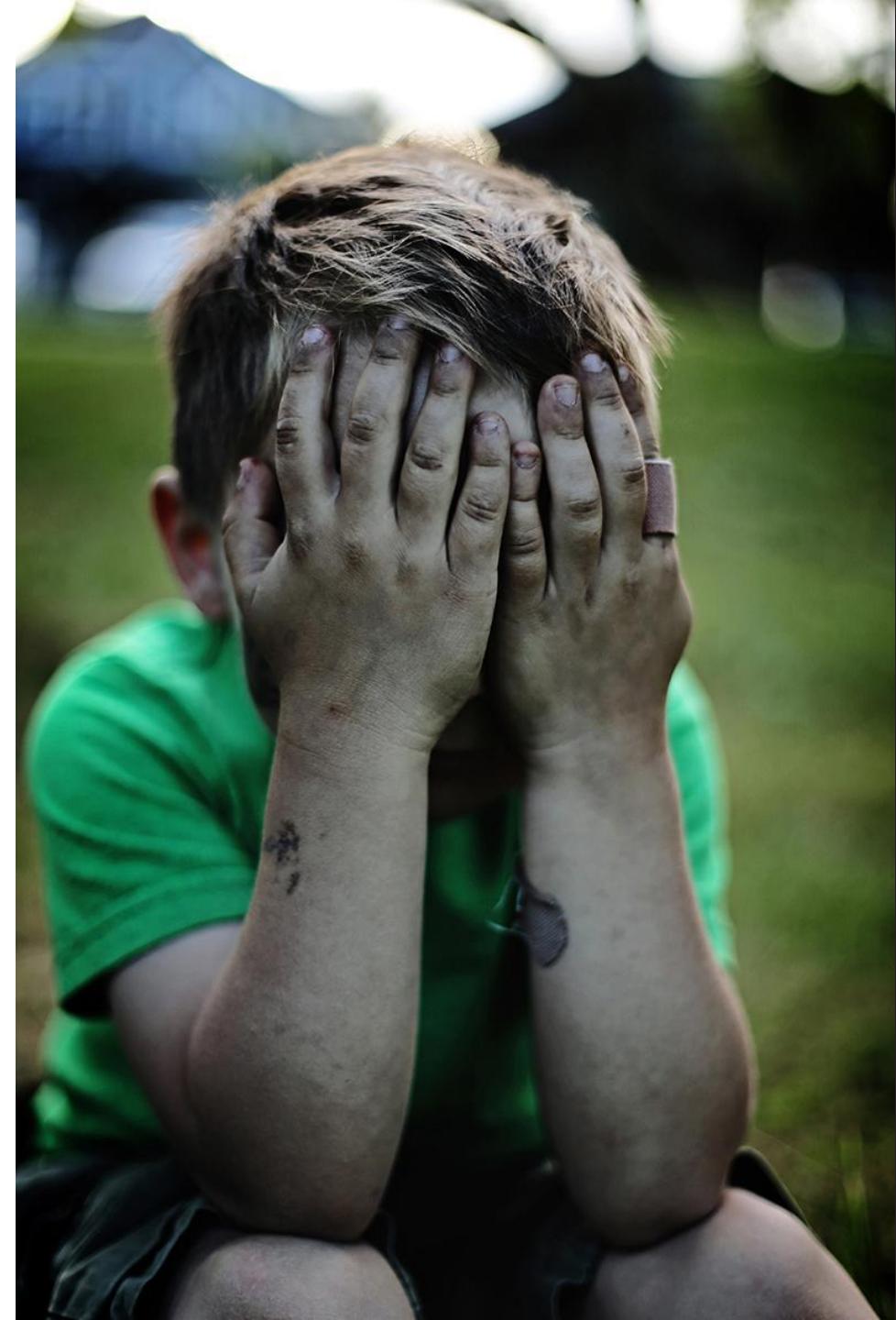
- > “Soy despreciable y no querible”
- > ¿Cómo lo saben?
 - ¿Alguien se lo dijo?
 - ¿Quién se lo dijo?
 - Otra persona
- > Y después ¿qué ocurrió?



Exiliados y Protectores

Los exiliados aceptan el mensaje y los protectores vuelven hacia dentro para continuar con el ciclo de la vergüenza

- La vergüenza y el avergonzar empieza interpersonalmente en la infancia
- Avergonzarnos a nosotros mismos se vuelve rápidamente una estrategia para reducir sentimientos vergonzosos y evitar que éstos se hagan más grandes e intensos
- Avergonzar a otros para mitigar sentimientos vergonzosos viene a continuación





El ciclo

Lo que me hicieron, lo hago conmigo mismo

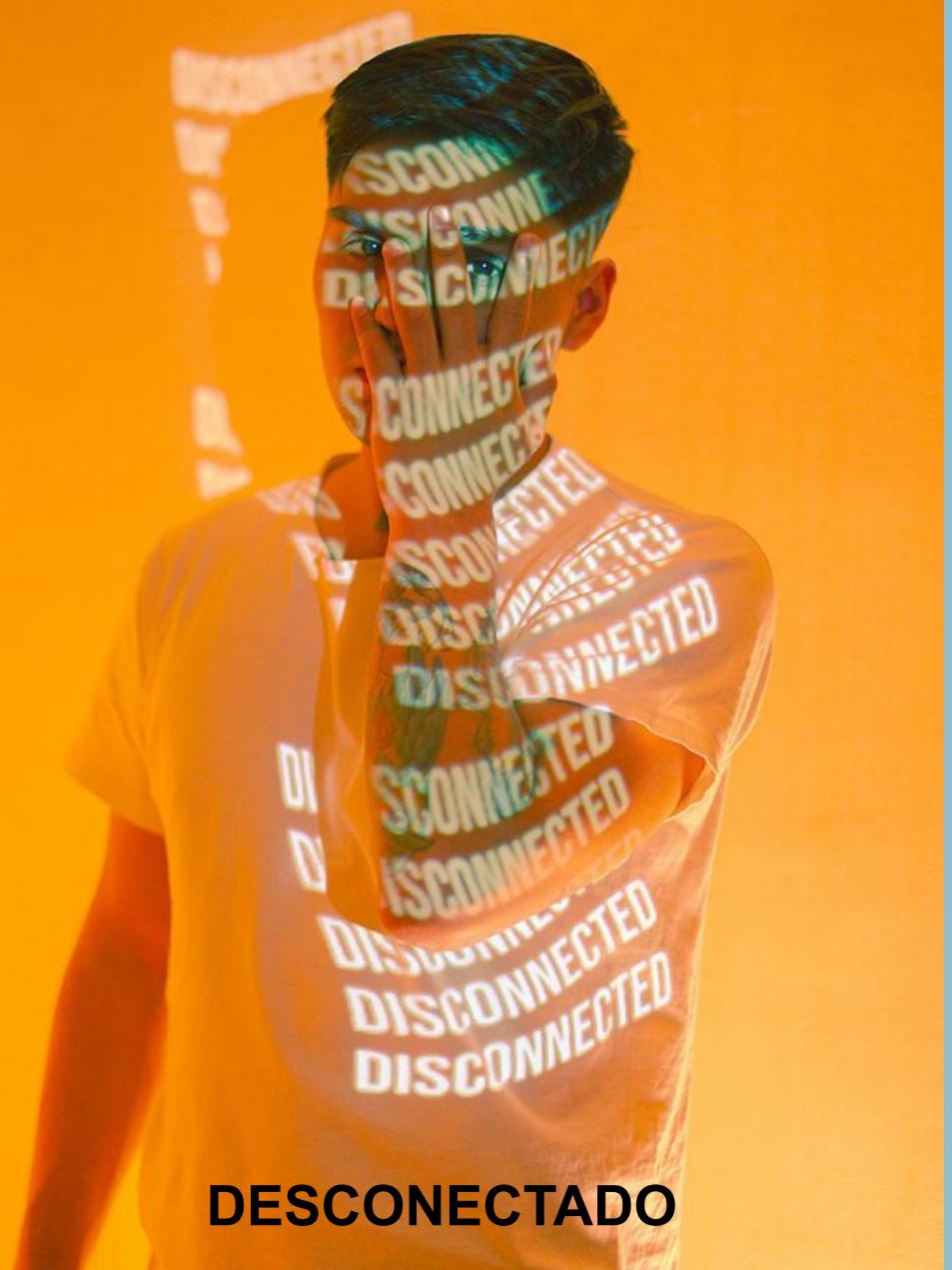
Lo que hago conmigo mismo, lo hago a los demás

La perspectiva de IFIO

**La vergüenza no
es una “cosa”**

**La vergüenza / El
avergonzar es una
“acción”**





DESCONECTADO

Cuando las personas están en un bucle de vergüenza y de avergonzar, sus protectores se vuelven:

- Enfocados en sí mismos
- Propensos a desconectar
- Aptos para convertirse en peligrosos relationalmente

El lenguaje de la vergüenza en una relación:

**ES
DEMASIADO**

**NO ES
SUFICIENTE**



Comportamientos de algunos de los protectores comunes que avergüenzan

- Enfado, culpa y vergüenza
- Retirarse o evitar
- Perfeccionista
- Crítica crónica (hacia uno mismo y hacia los demás)
- Excederse (sustancias, trabajo, etc)
- Cuidar a los demás excesivamente e intentos de rescatar
- ¿Puedes pensar en alguno más?





Cuando los protectores se sienten en un entorno seguro, dicen:

- He fracasado donde alguna vez he tenido éxito
- Todo el mundo me odia
- Tengo que vivir en la sombra
- Estoy en una situación de vida o muerte

NUESTRA META OUR GOAL

In IFIO therapy we can
reverse the message

En la Terapia IFIO podemos dar la
vuelta al mensaje DE:

PROM:
“I AM BAD”

DE:
“SOY MALA”



TO:

A:

**“A BAD THING
HAPPENED”**
“ALGO MALO ME OCURRIÓ”

HACEMOS ESTO:

- Yendo más despacio
- Trabajando primero con la regulación del afecto para crear algo de seguridad
- Ayudando a las parejas a comprender cómo el SNA funciona relacionado con la vergüenza y el avergonzar
- Practicando la separación de partes
- Conociendo el sistema protector relacionalmente
- Vinculando la vulnerabilidad con la protección
- Nombrando y trabajando con el trauma actual, cargas culturales y cargas por legado
- Animando a las personas a encontrar una comunidad segura donde poder abrirse y expresarse fuera de la terapia

Regulación de la vergüenza

- La vergüenza y el avergonzar engendra la vergüenza y el avergonzar
- Compasión, auto-compasión, perdonarse es el antídoto
- Por lo tanto, IFIO puede proporcionar una sanación significativa





“El proceso en el que sostenemos **ternura, respeto y compasión** por el **sufrimiento** de una persona y en el que **le ayudamos** a acceder a una posición **autocompasiva consciente hacia sí misma** es el paradigma de IFIO que hace posible una **sanación profunda** dentro y fuera”

—**TONI HERBINE-BLANK, MSN, RN**

and MARTHA SWEEZY

La Sanación se facilita cuando:

- > Hay sensibilidad y valentía en el terapeuta para nombrar el ciclo
- > Se invita a tomar conciencia de la vergüenza; con la diferenciación de partes repudiadas
- > Hay seguridad interna, preguntando, escuchando y siendo testigo de las historias de los exiliados y protectores
- > Se hacen descargas; individuales, culturales y sistémicas
- > Hay autocompasión, y posibilidad de perdonarse
- > Es posible exponerse en un entorno seguro

A veces NO es indicada la terapia de relaciones

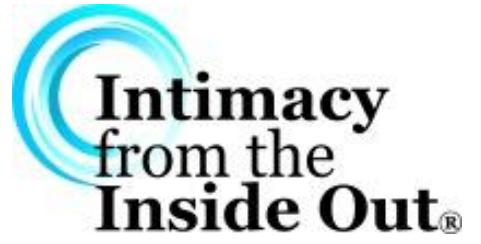




Contratransferencia

¿QUÉ PARTES DEL TERAPEUTA BLOQUEAN FÁCILMENTE EL PROCESO DE SANACIÓN DEL CICLO DE LA VERGÜENZA?

- Rescatadores y cuidadores
 - Si nombro tu vergüenza, sentirás más vergüenza*
- Partes ansiosas que evitan o intentan acelerar el proceso
- Es demasiado duro estar con la vergüenza de otros



ToniHerbineBlank.com

