

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 reforzada 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 avergonzarse en una relación puede crear sentimientos crónicos de inseguridad que llevan a una desregulación crónica del SNA

Cuando los exiliados tienen voz dicen:

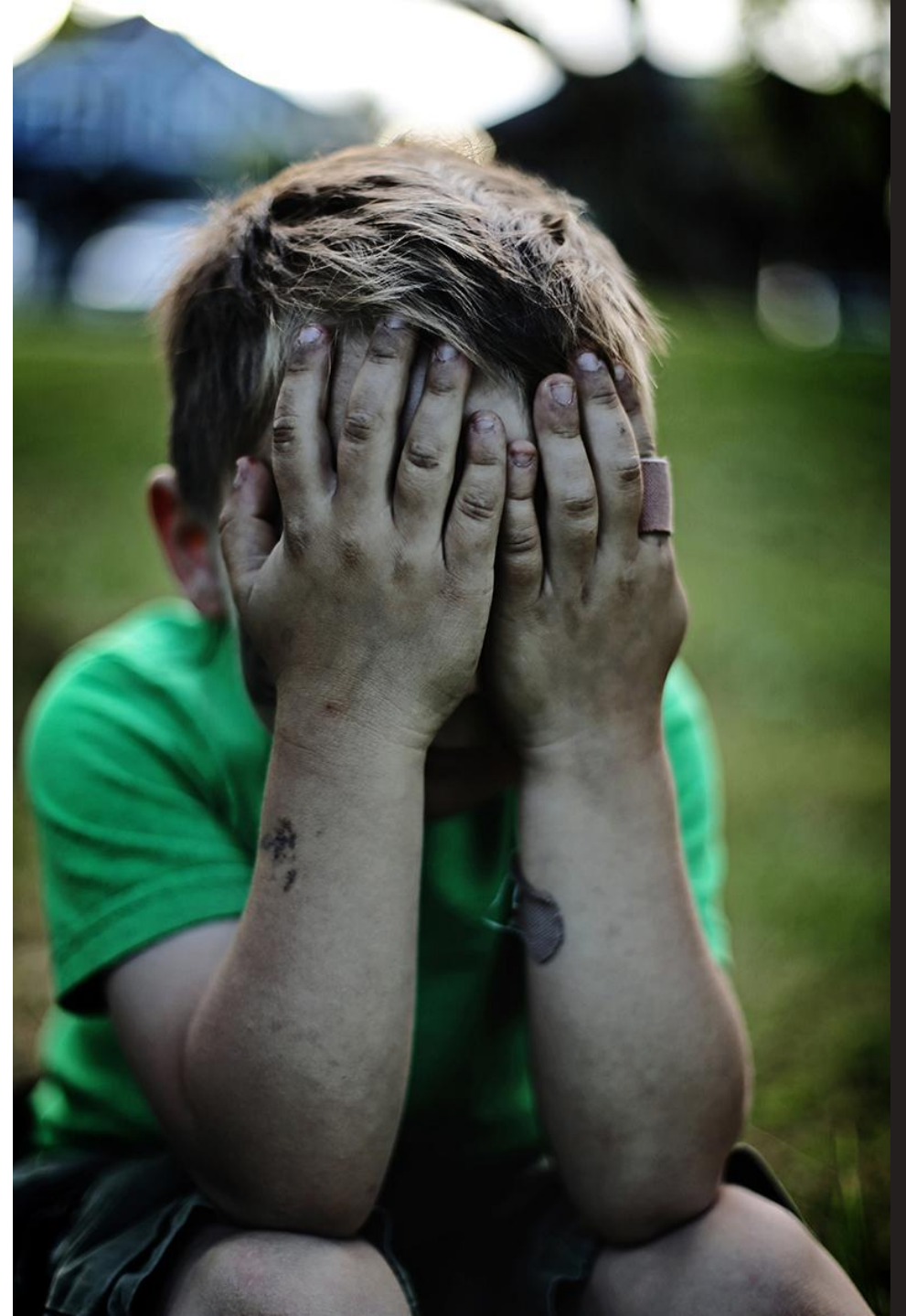
- > “Soy despreciable y no querible”
- > ¿Cómo lo saben?
 - ¿Alguien se lo dijo?
 - ¿Quién se lo dijo?
 - Otra persona
- > Y después ¿qué ocurrió?



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 avergonzarse 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 avergonzarse, sus protectores se vuelven:

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

El lenguaje de la vergüenza en una relación:

**ES
DEMASIADO**

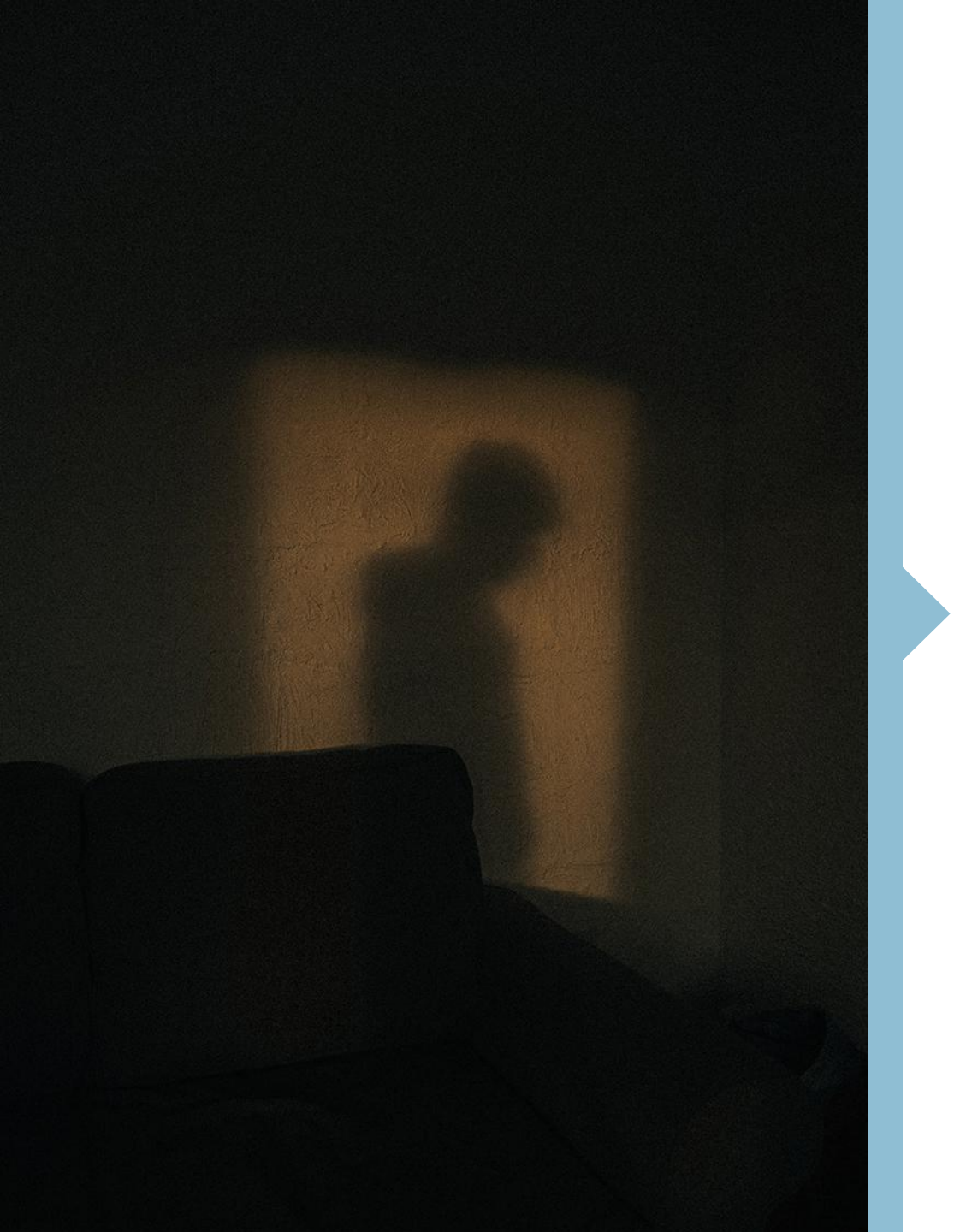


**NO ES
SUFICIENTE**

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?





Quando 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

FROM:
"I AM BAD"

DE:

"SOY MALA"



TO:

A:

"A BAD THING
"ALGO MALO ME OCURRIÓ"
HAPPENED"

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 avergonzarse
- > 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 avergonzarse engendra la vergüenza y el avergonzarse
- > 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 SWEETZY

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

