



# La vergüenza tóxica oculta el Poder Personal

Elaborado por la Asociación de Autoayuda

**N**ecesitamos sentir la vergüenza sana, ella nos mantiene en contacto con la realidad tal y como es, nos mantiene en el momento presente, es sentir al niño/a creativo/a, puro/a y espontáneo/a que hemos sido y está en nosotros/as. Esa vergüenza sana que nos hace sonrojarnos cuando valoran nuestras acciones o nos hablan desde el corazón o nos toman en cuenta, nos protegen, nos respetan, nos sentimos como niños/as maravillosamente. Es un bienestar que se siente muy adentro, desde ahí brota una energía que hace que nos sonrojemos.

Al respetar nuestros sentimientos, sean los que sean, al valorarnos por lo que somos ahora, al amarnos, comprendernos, sentirnos merecedores/as de todo lo bueno que la vida ofrece, al tratarnos con ternura y amabilidad, reconociendo que los errores y equivocaciones son necesarios para aprender, sentirnos capaces, con confianza en nosotros/as mismos/as, hace que esté presente nuestro poder personal.

En la niñez cuando nos invalidaban nuestros sentimientos, sentíamos que no nos respetaban, el/la niño/a se dice así mismo/a: "¡porque sea niño/a, no te da derecho a abusar de mi!", si expresaba su enfado, recibía un bofetón o reprimenda, ¿cómo íbamos a respetar, si no nos respetaban?, como niño/a, uno/a agachaba la cabeza, sintiendo que algo malo había en él/ella y que nada de lo que hacía, tenía valor para los/as adultos/as. A raíz de estos comportamientos repetitivos, de generación en generación, se crea la vergüenza tóxica, a una edad temprana.

Como niños/as al no sentirnos protegidos, al no estar atendidas nuestras necesidades básicas de ternura, abrazos, protección, amor... sentimos el abandono emocional y en ocasiones físico, creando desde muy pequeños/as sentimientos de tristeza, dolor, soledad... Aunque estemos acompañados/as físicamente, al no haber una conexión amorosa y emocional, nosotros/as como niños/as hemos sentido que no existíamos para ellos/as, ese sentimiento de no existencia es el que nos acompaña luego de adultos/as y de forma inconsciente, cuando nos sentimos rechazados/as o abandonados/as esos sentimientos vuelven a brotar. Es un sentimiento doloroso, intensificado cuando hemos tenido abuso físico o psicológico, nadie está ahí para defendernos, a la vez, nos sentimos avergonzados/as, como que algo malo hay en nosotros/as, "si no, estas personas nos querían", pensaba el niño/a. El abuso sexual es el más avergonzante de los abusos.

Esta vergüenza tóxica es la que causa las dependencias y adicciones, para evitar momentáneamente el sentimiento de dolor, soledad, etc. La llamamos tóxica, porque mina nuestra personalidad, está interiorizada más profundamente que los miedos infantiles o psicológicos, es la que "roba", "destruye" u "oculta" el poder personal. Queda oculto (desde niño/a o preadolescente) el verdadero yo, dando paso para sobrevivir a falsos yoes, personajes o roles (el/la fuerte, el/la salvador/a, el/la enfermito/a, el/la juez/a, el/la sufridor/a, el/la sarcástico/a, el/la responsable, el/la perfeccionista...) con los que luego nos identificamos y cogen vida propia, como voces en nuestra cabecita, más los pensamientos negativos y repetitivos que vienen también de las frases que nos dijeron: "no vas a ser nada en la vida", "tú no sabes", "tú no eres bueno", ¿y qué significaba ser bueno/a? hacer lo que los/as adultos/as querían.

Todo esto está en nosotros/as y no somos nosotros/as, nuestra gran lección a aprender en esta vida, es recuperar nuestro verdadero yo, que quedó oculto allí, a edades tan tempranas. Recordemos, que esta forma de vida, actitudes y comportamientos, vienen repitiéndose de forma inconsciente, por ello, no hay culpables, sino responsables. También es necesario recordar, que las personas que han cuidado de nosotros/as cuando éramos niños/as, si están bajo la influencia de la vergüenza, nos la pasarán a nosotros/as, como una cadena de eslabón en eslabón, estas personas nos han amado y dado lo que tenían dentro. Nos ayuda, hacernos conscientes de todo esto, para convertirnos en adultos/as maduros/as y dejar de ser de forma inconsciente niños/as en cuerpos de adultos. Como dice John Bradshaw, autor del libro *Volver a casa*, "Los/as niños/as en cuerpos de adultos/as buscan padres".

*La identidad personal la vamos recuperando al llegar a nosotros/as, al sentirnos. Vivíamos nuestra vida, a través de las vidas de los demás, por ello, sentíamos que no teníamos vida propia, vamos siendo consciente, en como hemos cedido nuestro poder por nuestras necesidades de afecto, de atención, protección y cuando las personas con las que compartimos nuestra vida, no están o se van, volvemos a sentir igual que de niños/as, el mismo dolor, tristeza, soledad y abandono, la vergüenza tóxica, nuevamente se hace presente. Entrando en la adolescencia recibíamos estas frases “¡me vas a quitar la vida!”, “¡me estás enfermando!”, “¡me vuelves loca!”, “¡me debes la vida!”, y muchas más, no sólo se ha sentido uno/a avergonzada, sino culpable, por no poder cubrir las expectativas de las personas.*

*La vergüenza tóxica se oculta en el afán de escondernos o aislarnos con múltiples razonamientos o con el personaje “hacedor” (hacer, hacer y no parar) ese personaje desvitalizador que busca aprobación y cariño, causando mucho sufrimiento.*

*La vergüenza tóxica aniquila el poder personal, es una experiencia interna muy dolorosa que aparece inesperadamente, una profunda herida emocional que se siente dentro y aparece en las relaciones, con las personas que más amamos. Una mirada fría, un gesto de desprecio o enfado, hacían que nos sintiéramos rechazados/as, y a su vez, abandonados/as, como ya hemos comentado, vamos actuando por repetición, pautas de conductas, creencias, frases, formas de vida, que han creado mucho daño y sufrimiento. Ahora es el momento de tomar conciencia de ello, sin culpar ni culparnos, haciendo desaparecer la culpa de nuestra vida, que tantas enfermedades causa, cambiándola por hacernos responsables de nuestra vida, que conlleva recuperar a esa niña/o que hemos sido, validándole sus sentimientos y emociones de enfado, rechazo, dolor... y quedándonos a su vez, con lo que nos ha servido y nos sirve. En resumen, tomar las riendas de nuestra vida, para ir recuperando nuestro poder personal.*

*Sólo nosotras/os podemos darnos el amor, aprobación, valoración, atención y protección que necesitamos, así, dejaremos poco a poco de esperarlo o demandarlo de los demás. De esta forma, dejaremos de buscar de forma inconsciente sustitutos de papá o mamá, en parejas, hijos/as, amigos/as.*

*Podemos, si queremos, empezar a aceptarnos como somos, sabiendo que lo que no nos gusta de nosotros/as lo podemos ir cambiando poco a poco, e ir entrando en acción, tomando decisiones, y si en ello, el miedo se hace presente, le decimos que nos acompañe, así evitaremos mucho sufrimiento futuro. Somos seres sintientes, validemos nuestros sentimientos o emociones, las que sean, son nuestras, están en nosotros/as, reconozcámoslas, identificándolas, sanándolas y transformándolas, ya que son el motor, la energía, que hace que nuestra vida cambie. Cuando niegas o reprimes tus emociones o sentimientos, no sientes nada, puede uno/a creerse que ya tiene la vida resuelta o que no está atado/a, éstas cobran más fuerza y en el momento más inesperado, saltarán a la cara como si de un resorte se tratara.*

*Por medio de la Comprensión tenemos el poder de transformar nuestras emociones y sentimientos conscientemente, la tristeza en entusiasmo o alegría, la culpa en responsabilidad, el miedo en valor (valentía), etc. Tenemos el poder de sanar nuestra historia personal, ésta ha sido necesaria y elegida por nuestro ser, alma o conciencia, para seguir evolucionando y aprender sus lecciones pendientes.*

*Sabemos que al aceptarnos e irnos comprendiendo nos estamos amando y así conociéndonos. Practicando en el día a día, va desapareciendo la vergüenza tóxica, que impide conectar con nuestro poder personal. Recordemos que la vergüenza tóxica desaparece de nuestra vida una vez que la sentimos y la traspasamos.*

*Sólo si somos conscientes podemos usar el poder personal en beneficio de los demás, a través de la ayuda inteligente y nunca en detrimento de la valía de las personas, ni utilizarlas o manipularlas, ya que todos/as tenemos el mismo poder, sólo que por nuestra historia personal se encuentra en nosotros/as “dormido”. Las personas irán despertando, tratémoslas con respeto, con límites claros, comprensión y amor.*