

La Prisión invisible (II): Impactos del prejuicio estigmatizante sobre el sujeto psíquico y vías de salida.

Prof. Dr. Rufino J. Meana. Departamento de Psicología. Universidad P. Comillas.

Según hemos ido describiendo en 'La prisión invisible (I)' el impacto del prejuicio estigmatizante en la generación de un determinado tipo de cultura y sociedad es muy importante. Nos preocupan las personas que crecen y viven en estos contextos por eso a continuación nos centraremos principalmente en el impacto que tienen sobre el sujeto psíquico tanto la condición de inferioridad atribuida por el prejuicio estigmatizante como la presión sociocultural de los entornos descritos. Terminamos con unas breves consideraciones sobre responsabilidad social y las necesarias medidas legislativas y judiciales para minimizar estos efectos.

1. EFECTOS DEL PREJUICIO ESTIGMATIZANTE

1.1. La pertenencia dañada y sus consecuencias

En las personas víctimas de prejuicios estigmatizantes, el dolor de verse excluidos tendrá serias consecuencias tanto en sus emociones como en su modo de procesar la información, incluso en su salud física. Tampoco es extraño que estas personas vivan su exclusión como frustración y agresividad apareciendo la posibilidad de iniciar el itinerario de la violencia mientras emprenden una ruta hacia la marginalidad social y la delincuencia.

Son muchas las investigaciones neuropsicológicas sobre la vivencia de inclusión/rechazo que nos indican que las personas maduras y equilibradas conceden relevancia a la opinión y aceptación de los demás. Esto entra en contradicción con la abundancia de afirmaciones contemporáneas sobre la importancia de estar cómodo con uno mismo por encima de lo que los demás piensen o la posibilidad de alcanzar un grado de autoestima no patológico prescindiendo de cualquier *input* proveniente de algún entorno social. La promoción del individualismo desvinculado nunca da como resultado un ser humano maduro, libre y feliz. Forma parte de la naturaleza de un animal relacional el sentirse querido, apreciado, tenido en cuenta, aplaudido; es importante para su equilibrio emocional. Evidentemente no es nada deseable el extremo de ser un dependiente social, no ser capaz de vivir con autonomía, cognitiva y afectiva. La idea es alcanzar un equilibrio en donde un sujeto psíquico relacional bien constituido es capaz de vivir e interactuar socialmente de un modo adaptativo, sin renunciar a su identidad y autonomía. Las personas tendemos a agruparnos en comunidades de diversa envergadura. Estas comunidades pueden servir a diversos propósitos: ofrecen protección y seguridad; recursos tangibles e intangibles, prácticos y emocionales; sensación de pertenencia y sentido; estructura de poder mayor del que tiene el individuo aislado, también en su dimensión psíquica de alcanzar una interpretación del mundo que da seguridad¹.

Aquí nos preocupan los efectos sobre el sujeto psíquico del verse estigmatizado y marginado, bien sea debido a alguna característica individual bien sea por pertenecer a algún colectivo sobre el que pesa algún estereotipo estigmatizante. Lerner² habla de la tendencia natural a pensar que habitamos un mundo en el que las personas suelen recibir lo que merecen; así, se tiende a asumir que las personas que son socialmente exitosas -por tanto atractivas socialmente- deben de tener algo en su naturaleza para encontrarse en esa posición mientras que los que fracasan -por tanto, nada atractivos socialmente- seguramente tendrán alguna responsabilidad para

¹ Se puede ver una amplia revisión de investigaciones a este respecto en: KLEINKE, CH., *Coping with life challenges*, Brooks-Cole Pub., Nueva York 1991, p. 28ss.

² LERNER, M., *The belief in a just world*, Plenum Press, Nueva York 1980.

verse así. En lo referido al estigma sucede algo similar, para Goffman³ el proceso de estigmatización está íntimamente vinculado al concepto de moral. Ante la pregunta '¿qué o quién provocó ese estigma en primer lugar?' la tendencia es a responder que algo de culpa tendrá el propio estigmatizado. Consideremos que, psicológicamente hablando, focalizar la atención propia y ajena en los aspectos estigmatizables del otro, es una muy buena estrategia para evitar sentimientos de culpa y/o de persecución por la parte que le toca al individuo. Se asume que esa persona, o grupo al que pertenece y le caracteriza, seguramente ha cometido algún tipo de acto socialmente reprobable y que el estigma que padece es una especie de consecuencia lógica o castigo; esto implica que quien logre permanecer irreprochable a ojos de otros evitará el castigo de la estigmatización. El estigmatizado no sólo es responsable de lo que le ocurre, también moralmente reprochable, lo cual le convierte en punible porque podría estar en su mano ser y estar de otro modo. Abundan los estudios a este respecto sobre la población judía, negra, latina, gay, con alteraciones del comportamiento, etc.⁴

Lo cierto es que en esas circunstancias se ve muy dañada, entre otros asuntos que veremos, la **vivencia de pertenencia**, algo que constituye uno de los sistemas motivacionales esenciales del ser humano; el deseo de aceptación social es universal e innato. Cuando esta necesidad se ve insatisfecha, múltiples dimensiones del psiquismo se ven afectadas⁵ llegando incluso a aparecer sintomatología física, por ejemplo, analgesias⁶. Además, se ha observado que el valor hedonista que el individuo obtiene de las diversas experiencias con fines recreativos parece que proviene no tanto de la experiencia en sí, sino del placer de compartirla con otros; recientes investigaciones muestran cómo sin amigos o familia, incluso las más extraordinarias experiencias resultan decepcionantes. La mera sensación de *togetherness* es suficiente para amplificar la vivencia, mientras que la ausencia de otros deja a las experiencias más prometedoras desprovistas de la vivencia de disfrute⁷. Más aún, esto afecta incluso a las sensaciones físicas como el sabor del chocolate⁸: la vivencia agradable o desagradable de un sabor se ve muy amplificada -sin comunicación explícita- por la mera presencia del grupo de pertenencia que acompaña esa experiencia física.

Las investigaciones sobre las consecuencias del rechazo social, la falta de pertenencia, son cada vez más abundantes y focalizadas⁹ y van ofreciendo ciertas tendencias generales. Por ejemplo, se va confirmando científicamente que las personas socialmente excluidas tienden a volverse más agresivas y menos prosociales; además, tienen mayor propensión a perder el control, así como a involucrarse en conductas autodestructivas. Por otro lado, parece que tienden a regular sus emociones tratando de incrementar las positivas del modo que pueden, aunque sea

³ GOFFMAN, E., *Estigma. La identidad deteriorada*, Amorrortu, Buenos Aires 1970, p. 124ss.

⁴ Se puede consultar en: CRANDALL, CHR., "Ideology and lay theories of stigma: the justification of stigmatization" en HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.), *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, p. 126-150.

⁵ El sentimiento de pertenencia, estudiado por la psicología social, está muy vinculado con las necesidades de apego de las que se ocupa la psicología clínica. Necesidades que, si se ven insatisfechas, harán que otras se vean descompensadas. Particularmente: las narcisistas, las de regulación psicobiológica, la sensualidad/sexualidad y/o la auto/hetero conservación. A éste respecto ver: BLEICHMAR, H., "Attachment and intimacy in adult relations" en CORTINA, M. Y MARRONE, M., *Attachment Theory and the Psychoanalytic Process*, Whurr, Londres 2003, pp. 382-406; BLEICHMAR, H., "Rethinking pathological mourning: Multiple types and therapeutic approaches", *Psychoanalytic Quart.*, 79, 2010, pp. 71-93; MEANA, R. ET AL. "Terapia Psicoanalítica. Estrategia para la Formación práctica Universitaria y la investigación clínica", *Clínica Contemporánea*, 3/1, 2012, p. 35-61.

⁶ DEWALL, C.N. Y BAUMEISTER, R. F., "Alone but feeling no pain: effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathetic concern" en *Journal of personality and social psychology*, 91, 2006, pp. 1-15.

⁷ COONEY, G., "The unforeseen costs of extraordinary experience", *Psychological Science*, 25-12, 2014, pp. 2259-2265.

⁸ BOOTHBY, E. ET AL, "Shared experiences are amplified", *Psychological Science*, 25-12, 2014, pp. 2209-2216.

⁹ TWENGE, J., "The socially excluded self" en SEDIKIDES, C. Y SPENCER, J. (EDS.) *The Self*, Psychology Press, Nueva York, p. 311-323.

contraproducente para su salud (drogas, sexo, actividades de riesgo, etc.). Williams¹⁰ apunta hacia que la exclusión deteriora los sentimientos de control, autoestima, sobre todo, menoscaba la vivencia subjetiva de tener una existencia con sentido. Esto, en algunas personas, da lugar a conductas encaminadas a obtener reconocimiento, la impresión de que uno es alguien que debe de ser respetado, algo que puede ser buscado mediante conductas amenazantes o directamente agresivas.

Naomi Eisenberger et al.¹¹ muestran cómo el rechazo social puede llegar a doler en el mismo sentido en el que decimos dolor físico; se activan las mismas regiones neurológicas. Claro, eso les condujo a la cuestión: si el rechazo social duele como el dolor físico ¿podría ser apaciguado como se hace con el dolor físico?; DeWall et al.¹² muestran que, efectivamente, es así. La relación entre el dolor físico y el causado por acontecimientos sociales puede parecer un hallazgo novedoso pero, evolutivamente, tiene sentido; en lugar de crear todo un nuevo sistema neurológico para procesar el dolor social, lo más 'económico', biológicamente hablando, es aprovechar el sistema existente que procesa el dolor físico. Resultados similares de impacto físico, fueron observados en personas que habían sido rechazadas por sus parejas románticas¹³.

En Pond et al.¹⁴ se puede ver tanto una exhaustiva revisión científica sobre las consecuencias psicológicas de la privación del sentimiento de pertenencia. Ofrecen tres agrupaciones de efectos:

Efectos en el procesamiento cognitivo: se produce pérdida de iniciativa, de agilidad de pensamiento y disminuyen las conductas proactivas. También se ve afectada la autoconciencia y la capacidad de análisis de los eventos sociales de un modo realista haciendo que su impresión sobre la sociedad sea cada vez la de algo extraño a ellos mismos.

Efectos en el autocontrol: vivimos mucho más regulados por nuestras interacciones sociales y por la presión de no perder la pertenencia de lo que nos damos cuenta; las recompensas interrelacionales o la evitación de consecuencias sociales desagradables son un primer regulador claro que se va haciendo cada vez más sofisticado. Cuando el sentimiento de pertenencia se ve dañado, la persona se queda sin expectativas sociales -sin recompensa ni castigo- por tanto, la regulación de los propios comportamientos recae enteramente en el sujeto. Aparecen comportamientos como la procrastinación, o impulsividades varias de orden económico o instintivo -sexualidad, comida, sueño, agresividad- que para su regulación acostumbran a tener un gran apoyo en el grupo de pertenencia.

Efectos en los comportamientos prosociales y antisociales: las personas socialmente excluidas tienden a ver agresividad en las más inocentes acciones de otros; van perdiendo la relación solidaria, confiada que todo ser humano va desarrollando en sus más cercanos atribuyéndoles buenas intenciones antes que lo contrario. En particular tenderán a ser personas con menos inclinación a ayudar a otros; mayor tendencia a aproximarse a los demás de modo agresivo; mostrará menos preocupación empática por otros.

Nos vamos a detener en algunas consecuencias con algo más de detalle, pero lo cierto es que, en términos generales, las personas estigmatizadas pierden su lugar en el ordenamiento social,

¹⁰WILLIAMS, K.D., Y SOMMER, K.L. 1997, "Social ostracism by one's coworkers: does rejection lead to loafing or compensation?", *Personality and social psychology bulletin*, 23, 1997, pp.693-706.

¹¹EISENBERGER, N., "Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion" en *Science* 10, 302, 2003, pp. 290-294.

¹²DEWALL ET AL., "Acetaminophen Reduces Social Pain: Behavioural and Neural Evidence", *Psychological Science* 21, 2010, pp. 931-937.

¹³KROSS, M. ET AL., "Social rejection shares somatosensory representations with physical pain", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 2011, pp. 6270-6275.

¹⁴POND, R. ET AL., "Denying the need to belong: how social exclusion impairs human functioning and how people can protect against it" en BEVINN, S. J. (Ed) *Psychology of loneliness*, Nova Science Pub., Nueva York 2011, pp. 107-121.

o la posibilidad de tenerlo, por eso un gran número de personas en riesgo de estigmatización excluyente luchan por parecer lo más integradas posible en el grupo dominante llegando a construir unas existencias sometidas por pura evitación del riesgo a ser marcados con el atributo que los devaluaría; de ello nos ocuparemos después. Además, se puede producir un efecto gregario por el cual, quienes padecen algún tipo de estigma, se agrupan con otros que sufren la misma marca para minimizar su sensación de persecución. Esto es un arma de dos filos porque, por un lado, minimiza ansiedades, pero, por otro, en el grupo dominante se puede perpetuar la idea de que la marca compartida verdaderamente les hace merecedores de excomuni3n social. Es la experiencia de judíos, negros, homosexuales, expresidarios, extoxicómanos, algunos grupos de autoayuda de enfermos mentales o cualquier otro grupo de personas con algún rasgo socialmente rechazable; un gregarismo protector que, a la postre, dificulta su normalizaci3n.

1.2. La persona vertebrada por el miedo

Uno de los efectos más notables del prejuicio estigmatizante es el miedo que va habitando en las personas que lo sufren. Temor a ser identificados, por tanto, excluidos, de su entorno familiar o social; temor, también, a perder oportunidades. Un miedo que en el ámbito de la psicopatología clínica se observa en forma de ansiedad; un modo de denominar al miedo que no tiene una causa claramente definida en la conciencia del sujeto¹⁵. Nos encontramos ante un conjunto de signos y síntomas que van desde la expectaci3n aprensiva hasta, directamente, ataques de angustia con el cortejo sintomático propio del terror sin conciencia de causa alguna. Todo ello sería objeto de un ensayo de psicopatología, a nosotros, aquí, nos interesa subrayar esa *incertidumbre existencial con tintes ansiosos* que termina siendo vertebradora de diferentes tipos de personalidad. A veces esa incertidumbre ansiosa (en adelante miedo) se apodera de la persona de un modo subrepticio, insidioso, configurando el carácter. La personalidad se construye alrededor de esquemas cognitivos y de comportamiento que tienen como finalidad minimizar la inseguridad que aparece en el desarrollo evolutivo. Esquemas cognitivos y de comportamiento que, propasando la utilidad primera de defensa, pueden convertirse en auténticas prisiones por cuanto siguen siendo el modo habitual de operar y de relacionarse sin que haya ni necesidad ni alternativa posible. Es como si la flexibilidad inherente a todo ser humano en su relaci3n con otros se hubiera esclerotizado. Seguramente, estas personas no tienen plena conciencia de su desajuste, pero son infelices y hacen infelices a quienes conviven con ellos.

Personas evitativas: lo que más llama la atenci3n es su inhibici3n social, pero también sus sentimientos de inferioridad e hipersensibilidad a cualquier evaluaci3n que parezca mínimamente negativa. Así las cosas, evitan trabajos o actividades que impliquen un contacto interpersonal importante debido al miedo a las críticas, la desaprobaci3n o el rechazo. Son reacias a implicarse con la gente si no están seguras de que van a agrandar. Prefieren que las relaciones íntimas y las situaciones sociales novedosas sean tan escasas como sea posible debido al miedo a ser avergonzadas o ridiculizadas. En general, tienden a verse sí mismas socialmente ineptas, personalmente poco interesantes o inferiores a las demás.

Personas dependientes: en ellas lo más observable son sus comportamientos de sumisi3n, adhesi3n incondicional y acrítica y/o temores de separaci3n. Tienen dificultades para tomar las decisiones cotidianas o a hacer las cosas a su manera si no cuentan con un plus de consejo y reafirmaci3n por parte de los demás o, al menos, de quien sea significativo para ellas. Debido a su intenso temor a la p3rdida de apoyo o aprobaci3n, presentan dificultades para expresar sus desacuerdos (si los hubiera, porque tienden a no tener opini3n propia). Estas personas tenderán a sentirse fácilmente incómodas o desamparadas ante la soledad porque no se sienten capaces

¹⁵ Para explorar la ansiedad y sus consecuencias la literatura en psicología es extensísima. En el marco en el que nos estamos moviendo nos parece interesante: MAY, R., *The meaning of anxiety*, Norton, Nueva York 1996; SCHNEIDER, K. ET AL., *The psychology of existence. An integrative, clinical perspective*, McGraw-Hill, Nueva York 1995; YALOM, I., *Psicoterapia Existencial*, Herder, Barcelona 1996.

de cuidar de sí. ¿Cómo vivir si su deseo siempre ha sido el deseo de otro/s? No es extraño que se involucren en relaciones de pareja en las que la renuncia a desear y decidir de uno de los miembros sea muy llamativa; para todos menos para ellas que están dispuestas a todo con tal de evitar el aterrador abandono, la asfixiante soledad.

Personas controladoras: lo que llama la atención de este carácter es su preocupación por el orden, el perfeccionismo; el control. Son poco flexibles, poco espontáneas. Son personas a quienes les da mucha inseguridad lo que no está bajo su control, o lo que no está previsto. Mostrarán tal preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o los horarios, que pueden llegar a perder de vista el objeto principal de la actividad así que, al final, pueden resultar poco eficaces. Les resulta muy difícil delegar a no ser que el otro se someta exactamente a su manera de hacer las cosas. Pueden ser personas avaras en el sentido estricto y figurado de la palabra; acumular calma la ansiedad ante la mucha imprevisión que perciben.

Personas antisociales: parecen decir, con sus actitudes, 'en la medida en que otros me tengan miedo, siento menos el mío'. En general, se suele decir que se les ve como desconsiderados, incapaces de ponerse en la piel del otro, de captar sus necesidades y sentimientos. Pero hay que añadir que, en su interior, experimentan un cierto grado de satisfacción ante el sufrimiento, la angustia, el desconcierto o el miedo de otros. Su abuso de los demás y de sus derechos nunca es vivido con culpa; es la fuente de su seguridad, es el otro quien queda en situación vulnerable es como si dijeran "soy más porque tú eres menos". Ha aprendido a usar el miedo como instrumento de poder; es una auténtica inversión de roles en la que la víctima se convierte en verdugo y experimenta fugazmente la sensación de que se desvanece el miedo que le habita.

Ansiedad existencial: hay un grupo de personas en las que no se aprecia una disfunción caracterial tan clara como las mencionadas, sin embargo, les pesa la vida, nada les satisface de verdad; parientes cercanos de los deprimidos, en realidad temen la existencia. Literalmente 'existir' (*ex-sisto*: salir fuera) es el proceso de convertirse en un ser separado. Implica individuación, autonomía, sostenerse sobre los propios pies, ser uno mismo independiente; esto es un reto, subraya Otto Rank¹⁶, que puede producir intensa inseguridad. Cuando alguien es estigmatizado, tenido por inadecuado e inaceptable, desde muy temprano estas ansiedades se multiplican y pueden quedar caracterológicamente inscritas en el sujeto adulto. Fromm lo formulará como 'miedo a la libertad'¹⁷ porque ser libre supone enfrentarse a lo incierto, al cambio, a lo misterioso; asumir la equivocación como señal tanto de falibilidad como de la necesidad de superarse a cada paso. La persona que se va desarrollando con la inseguridad existencial que trae el estigma vivirá 'pendiente', no independiente; atento a la reacción de otros, con miedo. No es extraño que aparezca la experiencia de sinsentido que trae el vivir a medias, escondiéndose de sí y de otros. En el mejor de los casos su insatisfacción vendrá formulada en forma de preguntas sin respuesta que denotan una inseguridad constitutiva: *¿Quién soy yo? ¿Qué hago y qué he hecho con mi vida? ¿Por qué y para qué vivir?* u otras similares. Preguntas que, si aparecen, al menos, ponen a la persona en contacto con su insatisfacción y por tanto en mejores circunstancias para encontrar una salida que aquellos que ni siquiera se las hacen. Porque, efectivamente, no es extraño que nos encontremos con personas sin esta capacidad de reflexión, que viven el malestar que les produce su sinsentido tomando opciones encaminadas a no darse cuenta de esa desagradable sensación que se suele experimentar como aburrimiento, apatía o inutilidad. Son los cazadores de 'experiencias fuertes' que les estimulen, les haga sentir vivos y, sobre todo, 'felices'¹⁸; tratan de suplir la insatisfacción

¹⁶ Se puede ver el uso que de la teorización de Rank hace: MAY, R., *The meaning of anxiety*, Norton, Nueva York 1996, p. 137ss.

¹⁷ FROMM, E., *Miedo a la libertad*, Paidós, Barcelona 2006.

¹⁸ BRUCKNER, P., *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*, Tusquets Ed., Barcelona 2008; HAN, BYUNG-CHUL, *La sociedad paliativa*, Herder, Barcelona 2021.

sin nombre 'teniendo'¹⁹ o mediante todo género de experiencias que les sitúen al límite sensorial, en un frenético y autodestructivo intento de sentirse vivos. Unas veces son las drogas, el sexo o el juego; otras, los riesgos físicos, económicos o personales de todo orden. También pueden recalar en grupos sectarios, extremadamente ideologizados que les proveen de un discurso con el que poder enunciarse a sí mismos. Discursos que suelen apuntalar la identidad de quien no la tiene cuestionando la de otros, así surgen los racismos, los fundamentalismos religiosos o los nacionalismos terroristas. Las más de las veces, las personas víctimas de esta ansiedad existencial viven anodinamente una existencia mediocre, decolorada, estereotipada, previsible; pequeños mundos-refugio a los que frecuentemente se define como 'ideales alcanzados' pero que, en el fondo, solo producen una intensa insatisfacción.

En los apartados siguientes nos detendremos y desarrollaremos algunos de los aspectos subrayados aquí.

1.3. Apresionados por el odio²⁰

Las respuestas individuales ante el sufrimiento, sobre todo el recibido pasivamente sin comprender del todo las razones (prejuicio estigmatizante), admiten un rango muy amplio de posibles consecuencias psíquicas a medio y largo plazo. En términos generales, el sufrimiento puede ser procesado de modos diversos. Uno de ellos es el puro sometimiento, asumiendo la identidad de víctima impotente, con una autorrepresentación de sí como de alguien inferior, merecedor del daño sufrido o del estigma atribuido; una especie de desvitalización existencial sin salida. Las personas así maltratadas se vuelven más sensibles a potenciales signos de conexión y van organizando sus comportamientos de modo que resultan fáciles de tratar, más acomodaticios en sus interacciones sociales y más proclives a ceder y complacer los deseos de otros. No podemos detenernos aquí, pero sería interesante para comprender no sólo las personalidades dependientes, también las razones por las que grandes grupos (según edad, género, condición socioeconómica, etc.) permanecen inertes ante el avance abusivo de otros como si no se pudiera hacer nada.

Otra posibilidad es la quien procesa el daño vivido reconciliándose con su historia y extrayendo sabiduría para vivir; personas a quienes el dolor les ha hecho más empáticos y compasivos con el sufrimiento ajeno, luchadores por causas relacionadas con el sufrimiento de otros desde lo que han aprendido en carne propia. Están en la base de muchas luchas sociales, grupos de autoayuda, etc.

Habría una tercera posibilidad, la de quien procesa el dolor vivido de modo tal, que queda instalado en una identidad caracterizada por una permanente necesidad de reivindicación y venganza porque, al verse así, se siente poderoso; es un modo de contrarrestar la vivencia de indefensión vivida y arrastrada desde entonces, de la que no es capaz de desprenderse. Odiadores permanentes que inconscientemente cultivan esa identidad como forma de vida y relación. Estaríamos ante una víctima irredenta que no es capaz de salir de esa posición porque la identidad adquirida retroalimenta su vivencia de víctima, re-traumatizándose continuamente en un bucle cognitivo maligno con tintes paranoides, y porque su necesidad de venganza y resarcimiento resulta imposible al tratarse de asuntos pasados o referidos a cuestiones estructurales en la sociedad. Una auténtica prisión psíquica de la que es muy difícil salir porque da forma a una identidad completa en la que el presente se sostiene sobre un pasado que lo justifica y conforma un horizonte de sentido caracterizado por la venganza.

¹⁹ FROMM, E., *Del tener al ser*, Paidós, Barcelona 2007.

²⁰ BLEICHMAR, H., "Violencia venganza auto justificación", *Aperturas Psicoanalíticas. Revista Internacional de Psicoanálisis*, 23, 2006. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=405> (consultado en julio de 2021).

Verse víctima del estigma del prejuicio, rechazado y marginado, produce una cascada de consecuencias cognitivas y emocionales entre las que se encuentra un aumento de la rabia, ansiedad, sentimientos depresivos, celos o melancolía, pero, sobre todo, vergüenza. Algunos autores²¹, estudiando la vergüenza, sugieren que los niños que fueron víctimas de algún tipo de experiencia traumatizante (desde el desprecio por algún rasgo nuclear hasta todo tipo de vivencia de abuso físico o psíquico) pueden experimentar una vergüenza lacerante que les afecta directamente en la autoestima, disminuyéndola, y hace que se vivan situaciones ordinarias con profundo temor y tendencia a la evitación, fruto de un arraigado sentimiento de impotencia y desvalimiento; sentimiento que puede ser enmascarado mediante el odio rencoroso y fantasías de venganza que otorgan al individuo una autoimagen son un sentimiento de poder. DeWall²² observa que, además, los sentimientos de rechazo producen a una peor calidad del sueño y mayor deterioro del sistema inmunológico; además, reduce el rendimiento en tareas que impliquen esfuerzo intelectual, también reduce el control de los impulsos siendo más probable la aparición de episodios agresivos. Particularmente, Pao²³ estudia cómo, cuando el odio se transforma en la base de la relación humana, puede perpetuar una relación de forma tan duradera como el amor. Uno puede crecer habituado a una relación así y sentirse perdido sin ella. Un escenario de odio rencoroso puede existir como un marco al que se acude de forma recurrente para repetidas revisiones en una especie de monólogo despierto que funciona como refugio cognitivo, en el que se actúa interiormente un drama en el que se logran los anhelos y deseos, en este caso revertir la situación estigmatizante, vergonzante, vivida²⁴.

Las personas tienden a responder a esos micro-rechazos buscando la inclusión en cualquier otro lugar, reconectando con otros. En el caso que nos ocupa, el odiador tenderá a establecer vínculos de complicidad con personas con itinerarios y sentimientos parecidos que justifiquen su odio y pueden incluso llegar a desarrollar una psicología caracterizada por el sadismo donde el dolor y sufrimiento del otro le redime del propio.

Claro, la cuestión es ¿que hace que algunas personas rechazadas se vuelvan más amistosas mientras que otras se vuelven más agresivas? Al final, es cuestión de tener la mínima esperanza de llegar a ser aceptados. Cuando se pierde la sensación de que no hay posibilidad de ser aceptado los resultados suelen ser bastante devastadores incluyendo abusos de sustancias y suicidio.

1.4. Estigma internalizado, vergüenza de sí, sometimiento.

Desde el comienzo del desarrollo del sujeto psíquico, la vida de la persona se encuentra marcada por sus intentos de lidiar con las angustias que le producen la dependencia emocional al tiempo que va descubriendo cómo el camino de la autonomía también está plagado de sus correspondientes angustias e incertidumbres. La polaridad *alienación vs. solipsismo* ofrece un riesgo claustrofóbico en ambos extremos; uno por pura indiferenciación de otros, el segundo por un aislamiento insoportable. Necesita ir encontrando un término medio en forma de individuación y alteridad.

²¹ WURMSER, L. *The Mask of Shame*, Johns Hopkins U.P., Baltimore 1981; MORRISON, A., *Shame: The Underside of Narcissism*, The Analytic Press, Hillsdale 1989; BROUCEK, F., *Shame and the Self*, Guilford, Nueva York 1991; LEWIS, M., *Shame: The Exposed Self*, Free Press, Nueva York 1991; LEARY ET AL., "Teasing, Rejection, and Violence: Case Studies of the School Shootings", *Aggressive Behavior*, 29, 2003, pp. 202-214; WESSELMANN, E. "To Be Looked at as Though Air: Civil Attention Matters", *Psychological Science* 23, 2011, pp. 166-168.

²² DEWALL, N. Y BUSHMAN, B. "Social Acceptance and Rejection: The Sweet and the Bitter", *Current Directions in Psychological Science* ,20, 2011, pp. 256-260.

²³ PAO, P., "The role of hatred in the ego", *Psychoanalytic Quart.* 34, 1965, pp.257-264.

²⁴ LICHTENBERG, J. Y SHAPARD, B., "Hatred and its rewards: A motivational systems view", *Psychoanalytic Inquiry*, 20, 2000, pp. 374-388.

Aquí nos interesa traer a la persona que en los comienzos de su existencia vive bajo el temor de que otros significativos le abandonen²⁵ no le validen, frustren sus deseos de intimidad, le castiguen con la pérdida de amor, la descalificación, tal vez, su furia; en definitiva, con el abandono. De ahí surge la conducta de sometimiento. Esta conducta es expresión de la angustia experimentada frente a la respuesta emocional del otro y se manifiesta en inhibición a la hora de expresarse en su presencia, hipervigilancia hacia los gestos del otro, su tono de voz, la mirada, etc.; sumisión es lo que impide dejar fluir lo que cada persona es, lo que desea, piensa o siente para dar paso a la posibilidad de un 'falso self'²⁶ que sume a la persona en una prisión psíquica difícil de romper²⁷. Lo cierto es que estamos condicionados para creer que lo que el otro siente frente a nosotros (su entusiasmo o su rechazo) es testimonio de lo que somos, si somos dignos de ser queridos o no, sin darnos cuenta de que, en verdad, lo único que indicaría es lo que le pasa al otro.

W.R. Fairbairn, quien a lo largo de su obra subraya la enorme importancia de la dimensión relacional en la constitución del sujeto psíquico²⁸, habló del fenómeno de la *auto-descalificación defensiva*. Describe cómo para un niño resulta preferible sentirse malo a asumir que alguno de los adultos de los que depende y en quien tiene que confiar, es malo. Dice Fairbairn²⁹: *Es mejor ser un pecador en un mundo regido por Dios que vivir en un mundo regido por el Diabolo. Un pecador en un mundo regido por Dios puede ser malo, pero siempre existe un cierto sentimiento de seguridad derivado del hecho de que el mundo de alrededor es bueno (...) en un mundo regido por el diablo, el individuo puede ganar el sentirse bueno pero pierde todo sentimiento de seguridad o esperanza, la única perspectiva es la muerte y la destrucción...* Es como si dijera 'prefiero creerme malo, pero estar cuidado, sentirme a salvo'. Estamos ante la base de una futura personalidad sometida en la que vence la idealización de otro protector a costa de una imagen de sí deteriorada que puede pasar a formar parte de su identidad adulta más profunda. Más adelante, en sus relaciones adultas, tratará de que no se note eso que le caracteriza como rechazable, aunque quizás no sepa formular qué es. Afectará a su modo de vincularse con otros, se traducirá en dificultades para las relaciones de intimidad, evitación de profundización en esos vínculos, quedando condenados a tener relaciones transitorias y/o superficiales desde un falso self que trata de agradar, pero que, a la postre, le someten a una soledad muy angustiante, en último término, fruto de la vergüenza de sí.

La vergüenza de sí será objeto de atención de la pensadora Donna Orange³⁰. Se basa en Morrison (1984) cuando habla de vergüenza como *'el afecto que refleja el sentimiento de fracaso o de déficit del self'*. Vergüenza de sí que, a juicio de la autora, está relacionada con la 'rabia narcisista' que describe Kohut al entender que la vergüenza (experiencia originada en la

²⁵ El otro significativo juega un rol fundamental en los primeros estadios del desarrollo mediante la interacción verbal y no verbal entre el niño; generalmente son los padres. Lo esperable es que ese otro significativo aparezca como un agente benevolente pero, es claro que, puede ejercer variados roles durante la creación del 'sí mismo'.

²⁶ WINNICOTT, D. W., "Ego distortion in terms of true and false self" en WINNICOTT, D. *The maturational processes and the facilitating environment. Studies in the theory of emotional development*, Karnac, Londres 1965, pp140-152.

²⁷ BLEICHMAR, H. "La esclavitud afectiva: clínica y tratamiento de la sumisión", *Aperturas Psicoanalíticas. Revista internacional de psicoanálisis*, 28, 2008. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=389> (consultado en julio de 2021)

²⁸ No se aleja mucho de Freud, pero eleva su tesis a mayores grados de significatividad en la constitución del sujeto y eso marca el psicoanálisis posterior. Dice Freud al respecto: *En la vida anímica del individuo, el otro cuenta, con total regularidad, como modelo, como objeto, como auxiliar y como enemigo, y por eso desde el comienzo mismo la psicología individual es simultáneamente psicología social en este sentido más lato, pero enteramente legítimo.* (FREUD S., "Psicología de las masas y análisis del yo" (1921) en *Obras Completas, XVIII*, Amorrortu, Buenos Aires 1976, p.67.

²⁹ FAIRBAIRN, W.R., *Psychoanalytic Studies of the personality*, Routledge, Londres 1952, pp. 66-67.

³⁰ ORANGE, D., "¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración", *Aperturas Psicoanalíticas. Revista Int. de Psicoanálisis*, 20, 2005. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000338> (Consultado en junio de 2021).

intersubjetividad) es una reacción a la ausencia de una reciprocidad aprobadora. Nadie nace avergonzado, será durante el desarrollo de la conciencia de sí cuando, en el interjuego 'ser visto'/'ser aceptado', se irá constituyendo un *self* carente de vergüenza, de aspectos de sí que le hacen sentir inadecuado y rechazable que, por tanto, deberá tratar de esconder a toda costa. La vergüenza no sólo es intersubjetivamente generada también mantenida y exacerbada. Los estigmas y las consiguientes exclusiones a los que el individuo se ve sometido por parte de diversos grupos sociales contribuyen a esto último muy claramente hasta el punto de que la vergüenza de sí puede equipararse a un sentimiento global de fracaso. Según describen Severino et al.³¹ (1987) la vergüenza de sí aparece cuando el individuo experimenta la pérdida de su autoimagen idealizada. Esa vivencia acarrea el intenso temor a perder el afecto de los otros significativos y puede generar rasgos caracterológicos como dependencia, evitación y escondimiento o necesidades incontroladas de reconocimiento que están en la base de muchos sometimientos.

El ya mencionado Morrison³² subraya, además, otras conexiones, tal vez inesperadas, entre la vergüenza de sí tempranamente constituida y otras características de las personas. Nos interesa particularmente traer aquí: rabia y desprecio de los otros. Ambos epifenómenos psíquicos podrían parecer alejados de una persona avergonzada, sin embargo, frecuentemente no es así. Muchas distimias disfóricas -rabia- tienen como base un profundo sentimiento de haber fallado o de inadecuación con respecto a las expectativas de quien podía establecerlas; la rabia como rasgo caracterológico se encuentra en muchas personas que, estigmatizadas y humilladas han crecido siendo empujadas a los márgenes de sus contextos sociales, avergonzados de ser quienes son; cumple la función de ganar un cierto grado de poder, el que da el verse agresivo hacia el otro. Algo similar ocurre con el desprecio de otros (*contempt*). Es un intento de recolocar los sentimientos de vergüenza más en otros que en uno mismo. Así, dirigiendo la atención hacia rasgos de los otros (tal vez reales, tal vez imaginados) trata de lograr que el otro experimente vergüenza de sí, de este modo, el avergonzado que desprecia tiene la vivencia subjetiva de que es el otro el avergonzado, quien sufre, y por un momento su propia autoestima experimenta un reequilibrio. Es lo que describe Klein en 1946 como 'identificación proyectiva'.³³

Martha Nussbaum³⁴, desde una perspectiva más filosófica, pero partiendo de la concepción de Winnicott sobre el desarrollo del sujeto psíquico, cambia ligeramente el foco y ayuda a comprender un poco mejor de qué estamos hablando. Argumenta que la vergüenza se origina a partir de la conciencia de la vulnerabilidad de uno en presencia de los otros. Aunque la capacidad de sentir vergüenza puede tener importantes ventajas en la regulación de algunas relaciones sociales, según Nussbaum, el daño generado por el avergonzar hace que sea inmoral utilizarlo como castigo dado que ubica al sujeto avergonzado en una posición muy proclive a desarrollar respuestas de miedo/ansiedad hasta el punto de que puede pasar a ser constitutiva. La ansiedad que surge en relación a la vergüenza de sí, además, contribuye a crear sistemas sociales que valoran la fuerza (aparente) por encima de la vulnerabilidad (real) en donde las castas dictadas por la dinámica dominación-sometimiento son muy claras; el caso de la dinámica varón-fuerte mujer-débil sería sólo un ejemplo que podemos encontrar multiplicado en cuestiones raciales, orientación sexual, currículum de estudios, etc.

³¹ SEVERINO, S. K. ET AL., "Shame and development of autonomy", *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 15, 1987, pp. 93-106.

³² MORRISON, A., *Shame the underside of narcissism*, Routledge, Nueva York 1989, p. 13ss.

³³ KLEIN, M., "Notes on some schizoid mechanisms" en KLEIN ET AL. *Developments in psychoanalysis*, Karnac, Londres 1989, p. 292-320.

³⁴ NUSSBAUM, M., *Hiding from Humanity Disgust, Shame, and the Law*, Princeton U. P. Nueva Jersey 2004, pp.206ss.

Hablaremos más adelante de cómo las leyes que regulan las interacciones sociales deberían tomar en consideración la construcción de una sociedad en la que uno de los objetivos sea minimizar la vergüenza y sus implicaciones individuales y colectivas.

1.5. Normopatía

Seguramente, puestos a poder elegir, la mayor parte de las personas preferirían mantener en secreto aquellos aspectos de sí que son vividos como estigmatizados; como si fueran a desaparecer por el mero hecho de no ser públicos. Es evidente que los estigmas sociales inducen a discriminación, maltrato, ostracismo, (por supuesto también vergüenza y sentimientos embarazosos varios). Algunos autores³⁵ han dedicado esfuerzo al estudio de las consecuencias personales que trae el hecho de esconder aspectos de sí; las consecuencias que trae el tratar de pasar por persona 'normal' cuando uno siente que no lo es. Es cierto que, bajo determinadas circunstancias, esconder aquellos aspectos de uno mismo que pueden estar socialmente estigmatizados puede ser, no sólo ventajoso, sino crucial para participar en la vida social incluso para sobrevivir; ser homosexual, padecer algún tipo de enfermedad física o psíquica, pertenecer a alguna etnia no evidente físicamente, pueden ser ocasión de rechazo social, pérdida de trabajo incluso persecución. El problema es el coste que tiene para la persona en forma de sentimientos de ser un fraude (popularmente conocido como 'síndrome del impostor') o temor a ser descubierto, que pueden conducir a auténticas patologías; este escondimiento puede absorber la vida mental del individuo en un torbellino de temor e inconsistencia, la vida intrapersonal e interpersonal del sujeto suele verse altamente comprometidas. No es extraño encontrar estructuras de personalidad de tipo evitativo que no son capaces de tener verdaderas relaciones de intimidad por temor a ser descubiertos; tampoco personas que viven prisioneras de su personaje, un falso *self*, un alter ego útil para sobrevivir (literal o figuradamente) pero fuente de intensa insatisfacción, incluso de trastornos adaptativos, emocionales o psicóticos.³⁶

Según venimos exponiendo, la vivencia de ser estigmatizado y marginado puede ser una experiencia intensamente traumática, sobre todo si se padece en momentos tan delicados como el desarrollo del sujeto psíquico en la infancia o en la adolescencia. La mencionada tensión entre alienación y solipsismo narcisista puede ser resuelta zambulléndose sin reparos en la primera. Apuestan por la pertenencia al grupo de los normales como modo de obtener validación y aceptación social; su vivencia de excomunión les causa una ansiedad tan intensa que pueden llegar a desarrollar lo que, de manera independiente, Christopher Bollas y Joyce McDougall han denominado *normopatía*³⁷. No es una idea nueva, aunque el término haya permanecido confinado a los círculos psicoanalíticos, en realidad, comparte campo semántico con otros términos como alienación o enajenación del ámbito de la reflexión marxista, también con el concepto de 'falso *self*' de Winnicott³⁸, la personalidad *as if* de Deutsch³⁹ (1965) o la 'conformidad automática' que describe Fromm (1974)⁴⁰. Es un asunto que se observa desde siempre que en el contexto que nos ocupa cobra especial relevancia.

³⁵ Ver una revisión en: SMART, L. Y WEGNER, D. "The hidden costs of hidden stigma" en HEATHERTON, T. ET AL. (Eds.) *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, pp. 220-242.

³⁶ ATWOOD, G, McWILLIAMS, N. Y CARROLL, S., "Inventors of new selves", *The American Journal of Psychoanalysis*, 43, 1983, pp. 245-259; DEUTSCH, H., "Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia", *Psychoanalytic Quart.*, 11, 1942, pp. 301-321.

³⁷ BOLLAS, CH., *La sombra del objeto. Psicoanálisis de lo sabido no pensado*, Amorrortu, B. Aires 1987; MCDUGALL, J., *Plea for a measure of abnormality*, Brunner-Mazel, Nueva York 1978; MAAZ, H. (2014), "Social Normopathy – Narcissism and Body Psychotherapy" en *14th European and 10th International Congress of Body Psychotherapy*. <https://www.ibpi.org/issues/articles/Maaz%20-%20Narcissism%20and%20Body%20Psychotherapy.pdf> (consultado en junio de 2021).

³⁸ WINNICOTT, D. W., Op. Cit., pp. 140ss.

³⁹ DEUTSCH, H., *Neuroses and Character types*, I. U. Press. Nueva York 1965.

⁴⁰ FROMM, E., *Anatomía de la destructividad humana*, Siglo XXI, México 1974.

Ser normales, haciendo lo que hacen otros, deseando lo que todos desean, aspirando a lo que todos aspiran; viviendo, pensando y sintiendo 'como la gente normal'. Según describe McDougall⁴¹, se mueven en el mundo como autómatas, se expresan en lenguajes planos sin matices, tienen opiniones banales y utilizan clichés y lugares comunes; son personas sobreadaptadas que carecen de todo deseo de explorar, entender o conocer por sí mismos mucho menos de exponerse en su individualidad. Poco a poco van limitando su pensamiento a cuestiones operativas al servicio de su vivencia de inclusión sin preguntarse qué hay en su interior o en el de los demás. Se trata de un impulso anormal hacia una supuesta normalidad, es decir, una normalidad enfermiza por cuanto no es expresión genuina de la originalidad personal sino, más bien, un sometimiento defensivo para evitar la ansiedad que produce verse marcado como diferente y marginado. Esta solución de compromiso, la *normopatía*, se logra a costa de un precio: déficit en los mecanismos de introspección, dificultad para conocerse bien, por tanto, para aprehender la originalidad inherente a todo ser humano y vivir conforme a ella; le aterra descubrirse diferente. En lugar de ir conociéndose mejor en sus preocupaciones personales, deseos, motivaciones, esta persona está focalizada en obtener validación social. Evidentemente su bienestar psicosocial se ve enormemente afectado con vivencias de vacío y sin sentido propias de quien vive desde un rol inadvertidamente prestado; al final, por más aparentemente integrado que esté en el colectivo que entiende como normal, eso no le reporta la satisfacción esperada. Ausencia de miedo nunca es presencia de bienestar. Ogden⁴², siguiendo a Fairbairn llega a hablar de 'muerte psíquica' para referirse a los casos extremos de *normopatía* en los que el vacío interior es grande y toda la vida del sujeto está volcada al exterior en un deseo de 'ser igual'. Un falso yo que pierde su función defensiva para convertirse en una auténtica prisión interior. Las personas así autosometidas trabajarán mejor en contextos donde están claros los protocolos a seguir, para cumplirlos; donde la identidad grupal sea fuerte y bien definida, para apropiarse de ese discurso colectivo; donde la pertenencia y el sometimiento a la identidad grupal enunciada se valore por encima de cualquier disenso individual, para confirmar que está donde debe de estar y sin poder explicarse su vacío y sin sentido. Ha renunciado a sí mismo, a cambio de vivir en paz y experimenta un extraño sentimiento de nostalgia o de pérdida que produce un estado de melancolía difícil de justificar⁴³.

Este sometimiento puede hacerse ante una cultura determinada, un contexto sociocultural, una familia, una institución, un grupo religioso. Cualquier contexto relacional en el que la persona aterrada de sí pueda zambullirse para sentir que no desentona, que es uno más, que está a salvo; simplemente se deja llevar de modo pasivo. Ciertamente, los modos contemporáneos de interacción social de carácter tecnológico no ayudan. Pasar mucho tiempo ante redes sociales vuelca la atención hacia otros y no tanto ante uno mismo de modo que es un auténtico catalizador de lo que estamos hablando.

Contrario a lo que pudiera parecer, contemporáneamente son muchos los contextos que buscan personas con *normopatía*⁴⁴. Se adaptan bien a las reglas y normas sin cuestionar nada; asumiendo que la opinión mayoritaria no puede estar equivocada. Más aún, ante el disidente, quien piensa por sí mismo, el normopata hará lo que más teme que le ocurra a él: estigmatizar, marginar.

1.6. El techo invisible: las profecías de auto-cumplimiento

⁴¹ MCDUGALL, J., *Plea for a measure of abnormality*, Brunner-Mazel, Nueva York 1978.

⁴² OGDEN, TH., "Why read Fairbairn?", *International J. of Psychoanalysis*, 91, 2010, pp 101–118.

⁴³ BOLLAS, CHR., *Meaning and melancholia. Life in the age of bewilderment*, Routledge, Londres 2018.

⁴⁴ BYUNG-CHUL HAN, *La expulsión de lo distinto*, Herder, Barcelona 2017.

El sesgo de la profecía de auto-cumplimiento fue descrito originariamente por el sociólogo Robert K. Merton⁴⁵. Aunque el autor enunció sus teorías aspirando a aportar algo significativo en el campo de la sociología, sin embargo, sus tesis resultaron más interesantes para el ámbito de la educación o la psicología social. Se da cuenta de que las personas se aproximan a la realidad interpersonal de un modo subjetivo, según *a priori* constituidos sobre la base de experiencias pasadas que resuenan ante la presente. Desde ahí, organizan sus comportamientos según el sentido que le dan a una situación, no tanto a su realidad objetiva, de modo que irán construyendo un modo de ser y estar más acorde con la idea preconcebida que dejando a las situaciones existenciales evolucionar libremente. Desde el escenario mental en el que uno ya 'sabe' cómo le va a ir en la vida la persona se encamina al cumplimiento de ese futuro que se vive como inexorable sin darse cuenta de que es ella misma quien está creando las condiciones de posibilidad para que eso suceda.

En el tema que nos ocupa la dinámica es clara: la autoimagen de la persona estigmatizada y su percepción de los otros se va construyendo a la medida del prejuicio estigmatizante que, ordinariamente, proviene de otros con mayor poder personal o social; las expectativas sobre sus posibilidades de futuro, la inseguridad de sus actos, la asunción de los rasgos que otros suponen que tiene harán que vaya construyendo una historia vital a la medida del prejuicio estigmatizante de otros más que a la medida de lo que realmente desearía y podría alcanzar. Es un fenómeno muy estudiado en colectivos clásicamente marcados con algún tipo de rasgo negativo. En nuestro contexto urbano occidental, no está lejos el tiempo en el que las mujeres eran víctimas de un prejuicio estigmatizante que las ubicaba en un abanico de capacidades personales y sociales de menor rango que los varones y, en general, ellas tendían a cumplir el pronóstico, auto-limitándose al fijarse horizontes profesionales y sociales acordes con esas posibilidades disminuidas, no tanto sobre la base de las reales. El acceso a los estudios universitarios es un ejemplo clásico; las mujeres no aspiraban a ellos porque se entendía que ni su función social lo requería ni su psicología estaba constituida para ese tipo de formación, al menos en un buen grupo de disciplinas. Andando el tiempo, se va venciendo a ese prejuicio estigmatizante y van siendo capaces de liberarse de esa profecía que auto-cumplían inadvertidamente. Igualmente se ha estudiado con otras minorías estigmatizadas debido a su raza, orientación sexual, rasgos físicos, etc.⁴⁶.

2. VÍAS DE SALIDA

2.1. Responsabilidad social, legislación.

Martha Nussbaum, profesora de ética del derecho, se pregunta si las leyes deben de proteger a las personas frente al estigma social y de la vergüenza asociada a éste⁴⁷: "*Lo que propongo, de hecho, es algo que creo que nunca lograremos plenamente: una sociedad que reconozca su propia humanidad y que no nos oculte de ella, ni a ella de nosotros; una sociedad de ciudadanos que admitan que tienen necesidades y son vulnerables, y que descarten las grandiosas demandas de omnipotencia y completud que han permitido en el corazón de tanta miseria humana, tanto pública como privada*". Nussbaum plantea en su ensayo que a lo largo de la historia los humanos han tratado de someter a grupos de minorías aludiendo a la diferencia entre lo humano y lo animal, entre razas superiores y razas inferiores. Es el caso de la propaganda antisemita medieval estaba claro, basaban su confrontación en que los judíos eran pegajosos, blandos o femeninos; lo mismo ocurrió durante la propaganda antijudía alemana: proyectaban sobre ellos atributos que provocaban aversión y temor; sobre la base de esa repugnancia es donde se

⁴⁵ MERTON, R. K., *Social theory and social structure*, The free press, Nueva York 1949, pp. 475-490.

⁴⁶ Se puede ver una amplia revisión en: JUSSIM, L. ET AL., "Stigma and self-fulfilling prophecies" en HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.), *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, pp. 374-418.

⁴⁷ NUSSBAUM, M., Op. Cit., p. 17.

construye la exclusión. Tengamos en cuenta que etológicamente la repugnancia es una reacción adaptativa instintiva⁴⁸ que aparece ante asuntos que pueden ser peligrosos y conviene evitar (el olor a putrefacción en alimentos o agua, por ejemplo, produce esta reacción evitativa instintiva). Asociar asco y repugnancia a un grupo hace que éste sea alejado casi instintivamente, sometiéndole a una marginación absolutamente justificada, visto desde la perspectiva del grupo dominante.

La autora presta especial atención a la vergüenza asociada al estigma. Ya hemos visto cómo la vergüenza es una emoción que se desarrolla a lo largo del primer año de vida del niño, según se va produciendo el proceso de individuación en donde va ganando terreno el sentimiento de sí mismo frente a la realidad objetiva. Las inevitables derrotas del narcisismo primario hacen que el niño vaya teniendo la experiencia de que no es un ser ideal objeto de toda admiración, de que él sólo no puede afrontar la vida con éxito. Se trata de una vivencia fundamental para el desarrollo de una personalidad consciente de que necesita de otros para lograr objetivos y, en último término, la felicidad. *“La vergüenza es la conciencia de inadecuación que precede a cualquier aprendizaje particular de normas sociales”*⁴⁹; hemos de caer en la cuenta de que no hablamos de humillación. Para la autora la humillación es la cara activa pública de la vergüenza una exposición innecesaria que, cuando sucede, puede ser causa de disfunciones personales y relacionales.

Vistas así las cosas, es indudable que la vergüenza posee un rol en la vida social que puede ser beneficioso si obedece al propósito de regular comportamientos sobre la base de alcanzar ideales compartidos. El sufrimiento y la impotencia ajenos, para una persona sanamente constituida, conecta con los primitivos sentimientos equivalentes haciendo que brote la necesidad de salir en su rescate, bien sea de un modo directo bien indirectamente mediante la promoción de leyes que minimicen esa indefensión.

Ahora bien, también hemos hablado de ello, en todas las sociedades se crean y fomentan estigmas basados en un consensuado concepto de normalidad así el grupo ‘normal’ se siente reasegurado y a salvo. El vector estigmatizado puede ser de orden físico: minusvalías varias, obesidad, fealdad, torpeza; puede ser por las condiciones de vida (pobreza, desempleados); la raza; la orientación sexual, etc. Marcar a otros en su fragilidad, avergonzarles públicamente, por tanto, humillarles, es un modo de experimentar que la vulnerabilidad inherente al todo ser humano está en otro sitio y no tanto en quien se siente perteneciendo al grupo de los normales. Es aquí donde se arraiga lo que Nussbaum denomina ‘pánicos morales’. Bajo esta denominación ella se refiere a *“las situaciones en las que se hace blanco, a ciertos grupos desviados, de un tratamiento agresivo a manos de la policía y otras autoridades, porque se cree que representan un peligro grave e inmediato para la sociedad, pero el peligro en gran medida es imaginario, como lo son las características supuestamente peligrosas del grupo al que se apunta”*⁵⁰.

Aquí es donde se concede gran importancia a un adecuado papel de la ley: una de sus funciones sería proteger a los ciudadanos de la vergüenza humillante y de los ‘pánicos morales’ a los que pueden verse enfrentados. Sería función del estado proteger a los ciudadanos de la vergüenza y el estigma, pero, para ello, es fundamental cuestionar las aspiraciones de omnipotencia narcisista de los grandes colectivos autodenominados normales. Esto es importante porque, de no ser así, los sistemas legislativos y ejecutivos estarían al servicio de estos grupos dejando de lado a aquellos que den muestra de algún aspecto que pueda ser estigmatizado. A juicio de Nussbaum, no deberíamos permitir que la ficción narcisista de perfección o de invulnerabilidad sirva como justificación para negar el derecho a estar en el mundo a grandes cantidades de

⁴⁸ MILLER, W., *Anatomía del asco*, Taurus, Barcelona 1999.

⁴⁹ NUSSBAUM, M., *Op. Cit.*, p. 185.

⁵⁰ NUSSBAUM, M., *op. cit.*, p. 250.

personas, cuya mayor vulnerabilidad es el resultado de ordenamientos sociales organizados en torno de las necesidades de un grupo dominante⁵¹.

Al subrayar el modo en el que algunos contextos sociales manejan aspectos como el asco, la vergüenza, la humillación, vamos cayendo en la cuenta de qué debe de valorar y desarrollar una sociedad, si desea promover una cultura de la dignidad humana universal para sus ciudadanos: la capacidad de disfrutar de relaciones de interdependencia, en vez de las de dominación; la capacidad de reconocer el carácter de seres incompletos, animales y mortales, de uno mismo y de los demás. A través de la educación pública y de la creación general de instituciones públicas y de una cultura pública, la sociedad puede hacer mucho para alentar estas capacidades y desalentar las que llevan a relaciones sociales desiguales y jerárquicas⁵².

2.2. El reto de minimizar el prejuicio estigmatizante

Se trata de un tema que aparece desde las primeras investigaciones al respecto. Conocer los mecanismos subyacentes al prejuicio estigmatizante y sus devastadores efectos sociopsicológicos siempre ha ido seguido de la pregunta por ¿qué hacer para minimizar ese proceso tan inscrito en la naturaleza humana y su modo de gestionar las relaciones sociales? Aronson propone sus experiencias de trabajo en 'interdependencia mutua'⁵³ en las que generar situaciones educativas en las que los individuos se necesiten unos a otros para llegar a un objetivo parecen arrojar resultados prometedores en las actitudes de esas personas cuando llegaban a ser adultos. Se basaba en investigadores que se remontaban a los años de la segunda posguerra mundial como Morton Deutsch, también en otros muy posteriores como P. Keenan o P. Carnevale⁵⁴. Todos ellos han visto que los individuos que crecen dentro de grupos que operan en la resolución de problemas resultan ser más amistosos y atentos cuando se introduce una atmósfera de cooperación que cuando prevalece la atmósfera competitiva. Esto ocurre también cuando esos grupos están constituidos por personas que, a priori, podrían tener intensos prejuicios entre ellos (raza, orientación sexual, extracción social, *background*, etc.). La tarea colaborativa, orientada a la solución de problemas minimizaba las prevenciones y focalizaban la atención en el foco propuesto; el reto era ir proponiendo metas alcanzables en las que todos pudieran aportar algo. Finalizada la actividad, había un ambiente de unión y simpatía que no había al comienzo. La presencia del otro había ayudado a conseguir algo juntos, eso hace que la percepción de los posiblemente estigmatizados cambie subrayando aspectos que el prejuicio inicial no permitía captar; aparece la simpatía.

El problema es que, según hemos ido mostrando, el conjunto de elementos que interactúan, convocando una maraña de causas y efectos de todo orden, es tan complejo que resulta extremadamente difícil, por no decir imposible, elaborar una teoría general, con estrategias concretas universalmente aplicables, para la reducción del prejuicio estigmatizante y sus consecuencias. Si buscamos ser sintéticos, seguramente es Duckitt⁵⁵ quien propone un esquema de posibles causas -por tanto objetivos potenciales a tratar de modificar- más comprehensivo, focalizando la atención en cuatro grandes grupos: 1. Predisposiciones genéticas y evolutivas; 2. Patrones y normas sociales que mantienen el poder del grupo dominante; 3. Mecanismos de influencia social que operan en las interacciones grupales e interpersonales (medios de comunicación, sistema educativo); 4. Diferencias personales referidas a reacciones frente al otro

⁵¹ *Ibid.*, p. 318.

⁵² *Ibid.*, p.348.

⁵³ ARONSON, E., *El animal social*, Alianza Editorial 8ª ed., Madrid 2007, p. 325.

⁵⁴ DEUTSCH, M., "A theory of cooperation and competition", *Human Relations* 2, 1949, pp. 129–152; DEUTSCH, M., "An experimental study of the effects of cooperation and competition upon group process", *Human Relations*, 2, 1949, pp. 199–232; KEENAN, P. Y CARNEVALE, P. (1989), "Positive effects of within-group competition on between-group negotiation", *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1989, pp. 977–992.

⁵⁵ DUCKITT, J., *The social psychology of prejudice*, Praeger, Nueva York 1992.

diferente que van desde la susceptibilidad hasta la aceptación. Duckitt afirma que los esfuerzos por reducir el prejuicio estigmatizante han de ir dirigidos a todos esos niveles pero que cuanto más alto sea el nivel de intervención mayor será el impacto potencial de esta intervención. Un problema añadido es que poco o nada se puede hacer en intervenciones a corto plazo, la reducción de estos esquemas cognitivos sólo es eficaz cuando se implementan proyectos de cambio social a largo plazo, pensando en varias generaciones⁵⁶.

En otro contexto, este mucho más clínico y de asesoramiento familiar para el buen desarrollo emocional de los niños y niñas, Henri Parens⁵⁷ busca respuestas a la misma pregunta sobre las estrategias posibles para minimizar el prejuicio estigmatizante. Hay que matizar que Parens lo denomina 'prejuicio maligno' para distinguirlo del prejuicio normal, mecanismo cognitivo indispensable para la adaptación del sujeto al medio, según hemos dicho. Al igual que Duckitt, entiende que para intervenir eficazmente en la construcción de un entramado social lo más libre posible de prejuicios estigmatizantes, es muy importante tener un buen mapa de los elementos intervinientes básicos. Parens ofrece algunos matices de corte más psicológico que pueden resultar interesantes a la hora de pensar en una intervención. A su juicio, en la gestación de un modo de procesar la información que fomenta el prejuicio estigmatizante intervienen factores individuales y grupales.

- *Individuales*: a.- disposiciones innatas; b.- intensos conflictos intrapsíquicos, seguramente producidos por traumatización intensa, familiar o social; c.- el uso de mecanismos defensivos y la necesidad de venganza muchas veces promovida por la visión que dan los cercanos de la vida.
- *Grupales*: a.- Traumas societales, bien debidos a un acontecimiento como una guerra, bien debidos a una tradición social que se pasa de generación en generación; b.- educación en un fundamentalismo militante religioso o étnico.

Además de estos factores, afirma que hay dos itinerarios principales hacia un modo de pensar caracterizado por el prejuicio estigmatizante (maligno): el alimentado por altos niveles de afán hostil de destrucción y el alimentado por la educación etno-fundamentalista. Sobre la base de todos estos elementos plantea una serie de posibles intervenciones para minimizar cada uno de los factores interviniendo en diferentes estratos socioculturales: hogar, escuela, vecindario, etc. Sería largo detenernos en las estrategias que Parens propone a lo largo de su obra y no es objetivo para estas líneas.

Mirando el problema desde el otro punto de vista, el de las víctimas, los clínicos Tedeschi y Calhoun⁵⁸ ofrecen algunos elementos interesantes al hablar de 'crecimiento postraumático'. Es una idea que desarrollan para referirse a cambios positivos posibles en personas que han sufrido algún acontecimiento traumático serio, es decir, un evento que transforma su modo de estar en la realidad y de auto-representarse dejando, entre otras muchas secuelas, estados de ansiedad de diverso calado. Por extensión, su planteamiento terapéutico arroja bastante luz para ayudar a personas que han ido desarrollándose bajo la presión de un intenso prejuicio estigmatizante, porque viven sensaciones parecidas a las que experimentan las personas más evidentemente traumatizadas. Lo primero que hay que tomar en consideración es que las personas víctimas de consecuencias del prejuicio estigmatizante han de tener un papel protagonista en su reconstitución; aunque no siempre sea fácil. En muchos casos, donde el grupo dominante tiene

⁵⁶ BEELMANN, A. Y LUTTERBACH, S., "Preventing prejudice and promoting intergroup relations" en BENUTO, L ET AL., *Prejudice, Stigma, Privilege and Oppression. A behavioral health handbook*, Springer, Suiza 2020, pp.309-326.

⁵⁷ Henri Parens, es un profesor de psiquiatría de la Thomas Jefferson University, con amplia experiencia en el trabajo de reducción del odio en la educación de menores que pertenecen a grupos que han sufrido persecuciones y estigma (tras el holocausto nazi, por ejemplo). PARENS, H. "Attachment, Aggression, and the prevention of malignant prejudice", *Psychoanalytic Inquiry*, 32, 2012, 171-185.

⁵⁸ TEDESCHI, R.G. Y CALHOUN, L.G., "A clinical approach to posttraumatic growth" en LINLEY, P. Y JOSEPH, S. (Eds.), *Positive Psychology in practice*, Wiley, Nueva Jersey 2004, pp. 405-419.

mucho poder sobre los estigmatizados, es muy complicado salir de ese imaginario social sin una gran determinación individual y, sobre todo, grupal. En este sentido, los grupos de autoayuda siempre han cumplido una función determinante porque constituyen el germen de un nuevo modo de verse socializando: entre iguales, subrayando más las fortalezas que las debilidades y, por tanto, potenciando la autoestima individual y colectiva. Así lo atestigua la historia de la lucha contra el racismo, la minusvaloración de la mujer o la homofobia; también la pugna por igualar en derechos a personas con algún tipo de limitación física o psíquica, etc.

Tedeschi y Calhoun plantean que el ‘crecimiento postraumático’ está constituido por diversos aspectos que se solapan. Por un lado, está el reto terapéutico de pasar de concebirse a uno mismo no tanto como víctima sino como superviviente. Ese cambio de perspectiva subraya sus fortalezas, por tanto, la seguridad en su fortaleza ante la vida, suscitando esperanza. También es importante ganar conciencia de que la propia fragilidad/vulnerabilidad puede ser un instrumento valioso para establecer relaciones entre iguales basadas en la empatía, así como abrir la posibilidad de descubrir que hay muchas otras personas dignas de confianza, fiables. Una sensibilidad que estaba desactivada. La vuelta a la escena psíquica de aspectos como dar y recibir compasión, el altruismo de otros o el coraje de ser hace que sea más que posible llegar a vivir una vida muy liberada de alguna de las consecuencias de la estigmatización que les paralizaba hasta el momento⁵⁹.

REFERENCIAS

- ARONSON, E., *El animal social*, Alianza Editorial 8ª ed., Madrid 2007.
- ATWOOD, G, MCWILLIAMS, N. Y CARROLL, S., “Inventors of new selves”, *The American Journal of Psychoanalysis*, 43, 1983, pp. 245-259.
- AUHAGEN, A.E., “On the psychology of meaning of life”, *Swiss Journal of Psychology* 59, 2000, pp. 34-48.
- BEELMANN, A. Y LUTTERBACH, S., “Preventing prejudice and promoting intergroup relations” en BENUTO, L ET AL., *Prejudice, Stigma, Privilege and Oppression. A behavioral health handbook*, Springer, Suiza 2020, pp.309-326.
- BENUTO, L ET AL., *Prejudice, Stigma, Privilege and Oppression. A behavioral health handbook*, Springer, Suiza 2020.
- BEVINN, S. J. (Ed) *Psychology of loneliness*, Nova Science Pub., Nueva York 2011.
- BLEICHMAR, H. “La esclavitud afectiva: clínica y tratamiento de la sumisión”, *Aperturas Psicoanalíticas. Revista internacional de psicoanálisis*, 28, 2008. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=389> (consultado en julio de 2021).
- BLEICHMAR, H., “Attachment and intimacy in adult relations” en CORTINA, M. Y MARRONE, M., *Attachment Theory and the Psychoanalytic Process*, Whurr, Londres 2003, pp. 382–406.
- BLEICHMAR, H., “Rethinking pathological mourning: Multiple types and therapeutic approaches”, *Psychoanalytic Quart.*, 79, 2010, pp.71–93.
- BLEICHMAR, H., “Violencia venganza auto justificación”, *Aperturas Psicoanalíticas. Revista Internacional de Psicoanálisis*, 23, 2006. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=405> (consultado en julio de 2021).

⁵⁹ Estos objetivos terapéuticos y otros son particularmente propios, no exclusivamente, de las psicoterapias existenciales. Merece la pena destacar la extensa revisión de: AUHAGEN, A.E., “On the psychology of meaning of life”, *Swiss Journal of Psychology* 59, 2000, pp. 34-48. También: MADDI, S., “Hardiness: an operationalization of existential courage”, *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 2004, pp. 279-298; GILBERT, P., *The compassionate mind*, New Harbinger Pub., Oakland 2009; VAN DEURZEN, E., *Skills in Existential Counselling & Psychotherapy*, SAGE, Londres 2016; Cooper, M. *Integrating Counselling & Psychotherapy: Directionality, Synergy and Social Change*, SAGE, Londres 2019.

- BOLLAS, CH., *La sombra del objeto. Psicoanálisis de lo sabido no pensado*, Amorrortu, B.Aires 1987.
- BOLLAS, CHR., *Meaning and melancholia. Life in the age of bewilderment*, Routledge, Londres 2018.
- BOOTHBY, E. ET AL, "Shared experiences are amplified", *Psychological Science*, 25-12, 2014, pp. 2209-2216.
- BROUCEK, F., *Shame and the Self*, Guilford, Nueva York 1991.
- BRUCKNER, P., *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*, Tusquets Ed., Barcelona 2008.
- BYUNG-CHUL HAN, *La expulsión de lo distinto*, Herder, Barcelona 2017.
- COONEY, G., "The unforeseen costs of extraordinary experience", *Psychological Science*, 25-12, 2014, pp. 2259-2265.
- Cooper, M. *Integrating Counselling & Psychotherapy: Directionality, Synergy and Social Change*, SAGE, Londres 2019.
- CORTINA, M. Y MARRONE, M., *Attachment Theory and the Psychoanalytic Process*, Whurr, Londres 2003.
- CRANDALL, CHR., "Ideology and lay theories of stigma: the justification of stigmatization" en HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.), *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, p. 126-150.
- DEUTSCH, H., "Some forms of emotional disturbance and their relationship to schizophrenia", *Psychoanalytic Quart.*, 11, 1942, pp. 301-321.
- DEUTSCH, H., *Neuroses and Character types*, I. U. Press. Nueva York 1965.
- DEUTSCH, M., "A theory of cooperation and competition", *Human Relations* 2, 1949, pp. 129–152.
- DEUTSCH, M., "An experimental study of the effects of cooperation and competition upon group process", *Human Relations*, 2, 1949, pp. 199–232.
- DEWALL ET AL., "Acetaminophen Reduces Social Pain: Behavioural and Neural Evidence", *Psychological Science* 21, 2010, pp. 931-937.
- DEWALL, C.N. Y BAUMEISTER, R. F., "Alone but feeling no pain: effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathetic concern", *Journal of personality and social psychology*, 91, 2006, pp. 1-15.
- DEWALL, N. Y BUSHMAN, B. "Social Acceptance and Rejection: The Sweet and the Bitter", *Current Directions in Psychological Science*, 20, 2011, pp. 256-260.
- DUCKITT, J., *The social psychology of prejudice*, Praeger, Nueva York 1992.
- EISENBERGER, N., "Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion" en *Science* 10, 302, 2003, pp. 290-294.
- FAIRBAIRN, W.R., *Psychoanalytic Studies of the personality*, Routledge, Londres 1952.
- FREUD S., "Psicología de las masas y análisis del yo" (1921) en *Obras Completas, XVIII*, Amorrortu, Buenos Aires 1976.
- FROMM, E., *Anatomía de la destructividad humana*, Siglo XXI, México 1974.
- FROMM, E., *Miedo a la libertad*, Paidós, Barcelona 2006.
- FROMM, E., *Del tener al ser*, Paidós, Barcelona 2007.
- GILBERT, P., *The compassionate mind*, New Harbinger Pub., Oakland 2009.
- GOFFMAN, E., *Estigma. La identidad deteriorada*, Amorrortu, Buenos Aires 1970.
- HAN, BYUNG-CHUL, *La sociedad paliativa*, Herder, Barcelona 2021.
- HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.) *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000.
- HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.), *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000
- JUSSIM, L. ET AL., "Stigma and self-fulfilling prophecies" en HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.), *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, pp. 374-418.
- KEENAN, P. Y CARNEVALE, P. (1989), "Positive effects of within-group competition on between-group negotiation", *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1989, pp. 977–992.
- KLEIN ET AL. *Developments in psychoanalysis*, Karnac, Londres 1989.
- KLEIN, M., "Notes on some schizoid mechanisms" en KLEIN ET AL. *Developments in psychoanalysis*, Karnac, Londres 1989, p. 292-320.

KLEINKE, CH., *Coping with life challenges*, Brooks-Cole Pub., Nueva York 1991, p. 28ss.

KROSS, M. ET AL., "Social rejection shares somatosensory representations with physical pain", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, 2011, pp. 6270-6275.

LEARY ET AL., "Teasing, Rejection, and Violence: Case Studies of the School Shootings", *Aggressive Behaviour*, 29, 2003, pp. 202–214.

LERNER, M., *The belief in a just world*, Plenum Press, Nueva York 1980.

LEWIS, M., *Shame: The Exposed Self*, Free Press, Nueva York 1991.

LICHTENBERG, J. Y SHAPARD, B., "Hatred and its rewards: A motivational systems view", *Psychoanalytic Inquiry*, 20, 2000, pp. 374-388.

LINLEY, P. Y JOSEPH, S. (EDS.), *Positive Psychology in practice*, Wiley, Nueva Jersey 2004.

Maaz, H. "Social Normopathy – Narcissism and Body Psychotherapy" en *14th European and 10th International Congress of Body Psychotherapy, 2014*, <https://www.ibpj.org/issues/articles/Maaz%20-%20Narcissism%20and%20Body%20Psychotherapy.pdf> (consultado en junio de 2021).

MADDI, S., "Hardiness: an operationalization of existential courage", *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 2004, pp. 279-298.

MAY, R., *The meaning of anxiety*, Norton, Nueva York 1996.

MCDUGALL, J., *Plea for a measure of abnormality*, Brunner-Mazel, Nueva York 1978.

MCDUGALL, J., *Plea for a measure of abnormality*, Brunner-Mazel, Nueva York 1978.

MEANA, R. ET AL. "Terapia Psicoanalítica. Estrategia para la Formación práctica Universitaria y la investigación clínica", *Clínica Contemporánea*, 3/1, 2012, p. 35-61.

MERTON, R. K., *Social theory and social structure*, The free press, Nueva York 1949.

MILLER, W., *Anatomía del asco*, Taurus, Barcelona 1999.

MORRISON, A., *Shame the underside of narcissism*, Routledge, Nueva York 1989.

NUSSBAUM, M. *Hiding from Humanity Disgust, Shame, and the Law*, Princeton U. P. Nueva Jersey 2004.

OGDEN, TH., "Why read Fairbairn?", *International J. of Psychoanalysis*, 91, 2010, pp 101–118.

ORANGE, D., "¿Vergüenza de quién? Mundos de humillación y sistemas de restauración", *Aperturas Psicoanalíticas. Revista Int. de Psicoanálisis*, 20, 2005. <https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000338> (Consultado en junio de 2021).

PAO, P., "The role of hatred in the ego", *Psychoanalytic Quart.* 34, 1965, pp.257-264.

PARENS, H. "Attachment, Aggression, and the prevention of malignant prejudice", *Psychoanalytic Inquiry*, 32, 2012, 171-185.

POND, R. ET AL., "Denying the need to belong: how social exclusion impairs human functioning and how people can protect against it" en BEVINN, S. J. (ED) *Psychology of Loneliness*, Nova Science Pub., Nueva York 2011, pp. 107-121.

SCHNEIDER, K. ET AL., *The psychology of existence. An integrative, clinical perspective*, McGraw-Hill, Nueva York 1995.

SEDIKIDES, C. Y SPENCER, J. (EDS.) *The Self*, Psychology Press, Nueva York

SEVERINO, S. K. ET AL., "Shame and development of autonomy", *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 15, 1987, pp. 93–106.

SMART, L. Y WEGNER, D. "The hidden costs of hidden stigma" en HEATHERTON, T. ET AL. (EDS.) *The social psychology of stigma*, Guilford Press, Nueva York 2000, pp. 220-242.

TEDESCHI, R.G. Y CALHOUN, L.G., "A clinical approach to posttraumatic growth" en LINLEY, P. Y JOSEPH, S. (EDS.), *Positive Psychology in practice*, Wiley, Nueva Jersey 2004, pp. 405-419.

TWENGE, J., "The socially excluded self" en SEDIKIDES, C. Y SPENCER, J. (EDS.) *The Self*, Psychology Press, Nueva York, p. 311-323.

VAN DEURZEN, E., *Skills in Existential Counselling & Psychotherapy*, SAGE, Londres 2016.

WESSELMANN, E. "To Be Looked at as Though Air: Civil Attention Matters", *Psychological Science* 23, 2012, pp. 166-168.

WILLIAMS, K.D., Y SOMMER, K.L. 1997, "Social ostracism by one's coworkers: does rejection lead to loafing or compensation?", *Personality and social psychology bulletin*, 23, 1997, pp.693-706.

WINNICOTT, D. *The maturational processes and the facilitating environment. Studies in the theory of emotional development*, Karnac, Londres 1965.

WINNICOTT, D. W., "Ego distortion in terms of true and false self" en WINNICOTT, D. *The maturational processes and the facilitating environment. Studies in the theory of emotional development*, Karnac, Londres 1965, pp140-152.

WURMSER, L. *The Mask of Shame*, Johns Hopkins U.P., Baltimore 1981; MORRISON, A., *Shame: The Underside of Narcissism*, The Analytic Press, Hillsdale 1989.

YALOM, I., *Psicoterapia Existencial*, Herder, Barcelona 1996.