

ARTÍCULO – VERGÜENZA Y CULPA – Pág. 1

Jesús Ruiz de la Rosa

Tanto la vergüenza como la culpa son dos emociones que podríamos clasificar como secundarias ya que son fenómenos culturales que se basan en el patriarcado y en la creencia de que hay una verdad trascendente, una verdad que existe más allá del observador que cada uno de nosotros somos. Cuando vivimos con esta creencia de que hay una forma correcta de ser y de hacer, de alguna manera estamos rechazando nuestros propios deseos y preferencias poniendo como punto principal en nuestro hacer aquello que debería ser.

La vergüenza surge cuando por mi hacer, o mi posible hacer, siento que puedo dañar mi autoimagen, y la culpa cuando juzgo que lo que hago o hice, dañó a otro.

Si decimos que son emociones culturales es porque cada sociedad tiene sus propios cánones de comportamiento, cánones sujetos a una realidad objetiva que nos dice lo que está bien o mal. Se puede sentir culpa tanto por tener riqueza como por no tenerla, por tener éxito o tener fracaso, a veces se tiene culpa hasta por amar, depende de la cultura en la que nos movamos. Nos basamos en la expectativa de una conducta que se adecue a cómo tienen que ser las cosas, según una verdad superior que existe con independencia de nuestro vivir.

Cuando experimentamos vergüenza o culpa intensamente, podemos sentirnos muy apesadumbrados o abrumados. Tanto la una como la otra son emociones que, de alguna manera, nos dicen que algo no funciona bien entre nosotros y el resto del mundo, por lo tanto podríamos clasificarlas como emociones interpersonales.

La vergüenza es un sentimiento muy penalizado por la persona que lo padece del que se quiere salir rápidamente, nadie quiere quedarse en él, pasamos por la vergüenza como de puntillas, sin que se note. Con otras emociones, aunque nos fastidien, somos más permisivos, es como si fueran mejor aceptadas, tanto por nosotros mismos como por los demás. Podríamos definir la vergüenza, como un sentimiento de no tener derecho, de no ser digno de pertenecer a un grupo; su manifestación conductual es la huida y la ocultación. La persona que la padece suele tener una serie de pensamientos denigrantes tales como no sentirse merecedor de..., sentirse malo o despreciable..., etc., que hacen que se sienta inferior a lo que le rodea. Las reacciones de vergüenza son respuestas emocionales, de valoración negativa de uno mismo, de cómo es, de lo que es y de lo que hace.

La culpa es la emoción que se siente cuando se ha cometido algún acto en el que se ha dañado a alguien o algo, o bien se ha roto algún código moral. También es un sentimiento que se puede sentir, no porque se ha dañado o roto algo, sino ante el temor a ser castigado por haber infringido alguna norma impuesta por terceros.

Ambas emociones se pueden confundir fácilmente, aunque una tenga que ver con el poder ser y otra con el hacer. Yontef dice: «la sanción por la culpa es el castigo. En términos arquetípicos castigo es mutilación. La sanción por la vergüenza es el abandono, que varía desde el alejamiento de personas significativas al abandono físico o incluso el destierro» (Yontef, 1995, pág. 461). Siguiendo con el mismo autor: «Si una persona actúa según sus impulsos agresivos o sexuales con frecuencia sentirá culpa. Sin embargo nótese que si una persona evita los sentimientos de culpa al no expresarlos, ella misma y los demás la

considerarán inadecuada. En este caso, la persona está atrapada en un nexo vergüenza-culpa». (Pág. 463).

Una diferencia entre vergüenza y culpa es, como se puede deducir del párrafo anterior, que la primera se refiere al fracaso de una persona para poder ser, mientras que en la segunda apunta a una falla en el hacer. Cuando se está dominado por la vergüenza se piensa que hay algo intrínsecamente malo en uno mismo como ser humano; sin embargo, cuando se siente culpa se piensa que se ha hecho algo malo que merece castigarse. No hay duda de que una persona puede sentir a la vez vergüenza y culpa, es, por ejemplo, como cuando se rompe una norma moral, se puede sentir vergüenza por ser débil y al mismo tiempo sentir culpa por haber hecho algo malo.

Para ahondar un poco más en las diferencias entre ambas podemos decir que las personas que sienten vergüenza se ven a sí mismas como seres que no son capaces de alcanzar en la vida aquello que se han fijado como meta, se ven como personas inútiles y se suelen preocupar por aquello que les falta, por sus deficiencias, no se creen listos o atractivos o buenos o tan interesantes como sus amigos. Tienen miedo al abandono ya que piensan que por tener tantos defectos nadie podrá quererlos, están como esperando que los demás les abandonen en el momento en que se den cuenta de sus imperfecciones. Las personas que se sienten culpables se fijan en sus transgresiones: en aquellas normas que rompen, en las heridas que causan a terceras personas o en los daños que producen. Sienten temor al castigo al mismo tiempo que lo esperan, ya que han hecho algo malo por lo que deben pagar un precio, que puede ir desde una leve reprimenda hasta la pena de privación de la libertad.

La «curación» de la vergüenza es un proceso que puede resultar largo y doloroso, puesto que requiere de un replanteamiento de nuestro lugar en el mundo, revisar el autoconcepto para intentar cambiarlo y lograr de esa manera respetarse a sí mismo y llegar a sentirse orgulloso de ser quien se es. Es más difícil que la cura de la culpa puesto que tiene que ver con uno mismo en lugar de con acciones específicas.

Aunque, como hemos visto anteriormente, vergüenza y culpa son dos sentimientos diferentes, a veces están tan mezclados que puede resultar muy difícil distinguirlos. Si una persona se pregunta, por ejemplo, «pude yo hacer algo así» si pone el énfasis en el yo está preocupándose por su identidad, por una deficiencia, en resumen está sintiendo vergüenza; si por el contrario pone el énfasis en el así está preocupado por la conducta por el resultado de ésta, es decir, se está sintiendo culpable. También es probable que la misma persona se haga la pregunta de las dos maneras por lo que sentiría las dos emociones. La culpa te lleva a la vergüenza y viceversa.

Un punto importante es cuando una persona se inventa un yo ideal imposible de alcanzar por ser sumamente perfecto. Esta característica impide a la persona estar en el aquí y ahora y empeñarse en una búsqueda constante de lo que debería ser, estableciéndose de esta manera una realidad deformada imposible de comprobar.

A lo largo de nuestra vida muchas veces nos podemos encontrar con la vergüenza y la culpa; sería muy bueno, yo diría fundamental, no huir de estos sentimientos para poder experimentarlos y asumir la responsabilidad; la evitación a la exposición al sentimiento de vergüenza, lleva a que nunca exista espacio suficiente para que pueda ser cuestionada. Tanto una como la otra pueden servir lo mismo para crecer como para bloquearnos, aunque las dos nos dan una salida: la de la vergüenza quizá sea la de asumirnos como somos, aceptar

nuestra diferencia; la de la culpa posiblemente sea la de asumir la responsabilidad sin mortificarnos.

Si nos quedamos en la vergüenza, observándola, podríamos diferenciar entre si hay algo, aquí y ahora, que me lleve a sentir vergüenza o por el contrario es algo que me sucedió allá y entonces, en el pasado, introyectos, creencias, mandatos que están dentro de nosotros y que no podemos digerir ya que no son nuestros sino, de alguna manera, imposiciones de nuestros mayores. Muchas veces sentimos la vergüenza desde el niño pequeño que llevamos dentro sin darnos cuenta de ya somos mayores. Es posible que todavía llevemos dentro aquellos mandatos de: niño no hagas esto, o lo otro, niño eso no se pregunta, tú tienes que ser bueno, etc., introyectos que nos hacen más mal que bien al no ser plenamente aceptados por nosotros mismos.

FUNDAMENTO DE LA CULPA Y LA VERGÜENZA

Cuando somos niños y no cumplimos las expectativas de nuestros mayores nos castigan con acciones que lejos de legitimarnos son acciones de desamor, son acciones en las que no nos sentimos vistos por las personas en las que confiamos. Nos dan amor en consonancia con nuestros resultados porque creen que eso es lo correcto. No nombro el amor en referencia al sentimiento que se tiene por el otro sino en términos de las acciones que lo definen

Cuando diferencio el amor como algo que define las acciones donde el otro surge legítimo, estoy haciendo referencia a una interrelación en la que el otro no siente que quiere ser cambiado. Cualquier transformación se ha de dar en la espontaneidad de la convivencia, no como un intento de alguien por someter otro en nombre de una creencia en lo que debería ser. Veamos un ejemplo:

- Primer caso: En una familia la mamá es arquitecta y en la convivencia de una familia donde la arquitectura es algo cotidiano, el/la niño/a aprende en esa espontaneidad diaria a preferir la arquitectura como profesión futura. En este caso no hay presión, no hay expectativas. Tanto si el/la niño/a sigue arquitectura, como si sigue cualquier otra profesión está siendo legitimado/a. Están en el amor.

- Segundo caso: Una familia en la que la mamá es arquitecta y ambos padres creen que es conveniente para el futuro de su hijo/a, bien sea por tradición, porque consideran que le puede situar en la vida, por narcisismo,... lo atosigan con premios y/o castigos para que siga arquitectura como profesión futura y no otra carrera. Aquí hay presión, exigencia, y expectativas. Aun cuando los padres quieren a su hijo/a, están en el desamor.

No nacemos con culpa ni con vergüenza, son fenómenos culturales que se fundan en el desamor. Cuando de niños vivimos en relaciones de desamor surge la necesidad de fabricar una apariencia, nos vamos poniendo una máscara para ser aceptados y respetados por los demás, por un mundo que nos exige resultados, que de alguna manera nos niega. No es que nuestros padres, hermanos, etc. no nos quieran, nos pueden querer muchísimo, lo que ocurre es que no son conscientes de esta negación. Para ellos lo que dan es amor, si bien es cierto, que podríamos nombrarlo como "sucedáneo de amor", un amor condicionado.

Dentro de este contexto de relación, cuando nos hacemos adultos y no se van cumpliendo nuestras expectativas sobreviene la culpa, como el castigo aprendido. Vamos restringiendo nuestro mundo de posibilidades, y sufrimos por la supuesta falta que hemos cometido como una manera de compensar. Si caminando por la calle golpeamos a alguien sin querer,

sentimos culpa, cuando discutimos con alguien a quien queremos surge culpa, si no logramos los objetivos que nos hemos propuesto sentimos culpa.

Ahora bien, el querer justificar la culpa de manera que parezca que nos preocupamos por el otro no deja de ser una falacia, no es que me comprometa con el otro en el sentido de responsabilizarme por eso que hice o no hice, sino que el compromiso es conmigo mismo en modo de preservar la apariencia que creo que tienen de mí, es decir, está en el miedo a perder el concepto que los otros tienen de mí y que no me quieran. De esta manera, al hacernos daño con la culpa, de alguna forma equilibramos el daño que hemos causado, es como una retroflexión, que lo que consigue es manipular las emociones del otro y de esta manera se protege mi imagen

Es esta forma de vivir la que propicia el nacimiento de la personalidad victimista. La víctima lo que busca es la aprobación, que la reconozcan, pretende que le proporcionen el amor que no sabe generar, sin darse cuenta de que así no lo va a obtener, ya que vive desde la apariencia; la emoción presente es la inautenticidad, donde él mismo no se reconoce. Se queja de manera que los otros le consuelen por todo lo que sufre, entona constantemente un mea culpa para que los demás le calmen con mensajes tales como: "no es para tanto", "todos cometemos errores", etc.

En este contexto relacional tenemos que darnos cuenta de que cada uno de nosotros es alguien que observa, escucha y siente desde sí mismo; ante el mismo hecho cada quien tiene diferentes observaciones, como la descripción del elefante por tres ciegos que tocan partes diferentes del mismo, cada cual da una opinión distinta a la de los demás. Cada persona tiene su propia dinámica determinada en su propia estructura, aun cuando todos compartamos una misma organización biológica. Cada quien tiene su propia historia, su propia experiencia en el vivir y en el convivir. Lo que cada uno hagamos engarza en el otro un proceso propio del otro, no depende exclusivamente de lo que yo haga. Mis acciones no determinan lo que ocurre en la otra persona, es la inserción de mis acciones y su estructura propia lo que va a determinar lo que sucede entre nosotros. Por la misma regla, lo que me sucede a mí no es culpa del mundo o de los otros, sino de lo que yo traigo desde mi propio sentir, observar y hacer.

Haciendo un símil con un molino de viento podríamos preguntar por qué gira éste. Si pensamos que es el viento el que le hace girar tendríamos que reconocer que también podría hacer girar cualquier otra estructura diferente, pero no es el viento el que hace girar al molino sino su propia estructura, que se acopla con el viento de tal manera que surge el girar, es decir, es el propio molino el responsable de su girar, como cada persona es responsable de su propio vivir y del entorno que crea con ese vivir. Algo que tiene muy poco que ver con la culpa.

De la vergüenza podemos decir que también se origina y se sustenta en el desamor. La vergüenza limita mi accionar, impide que haga lo que quiero hacer, me obstruye decir aquello que pienso, no me deja elegir lo que prefiero, no me deja hablar de mis temores, etc. Me impide expresarme desde el respeto que merecen mis deseos, preferencias o inquietudes. Ocurre en la negación de reconocer cada experiencia como legítima, en la autonegación. No nos deja ser espontáneos y nos niega el placer de vivir disfrutando haciendo lo que hacemos.

Cuando estamos en la vergüenza nuestro cuerpo cambia, hay unos correlatos biológicos: nos sonrojamos, hay una mayor irrigación de sangre a las extremidades, la respiración se acelera, se transpira de manera más extraordinaria, se contraen algunos músculos... Además tenemos

la sensación de no querer estar ahí en ese momento, algo así como «tierra trágame». Es algo así como la no legitimidad de vivir ese momento.

En conclusión podemos decir que tanto la vergüenza como la culpa son dos manifestaciones emocionales culturales que provienen del desamor y de la apariencia y tanto el ego como la apariencia no son componentes biológicos sino que ocurren en la acción. El ego está centrado en el compromiso de construir una identidad que se debe sostener para que los demás me quieran; mantenerlo es algo que hace que esté en continua tensión, que de alguna manera me niega y es fuente de sufrimiento. Al mismo tiempo si me quieren por lo que aparento en lugar de por lo que soy, estoy atrapado en la autodesvalorización y es un engaño tanto para los otros como para mí, lo que es una continua tensión, ya que tengo que emplear mucha energía para mantener la apariencia, y sentiré más culpa y vergüenza, habrá más distancia entre lo que yo verdaderamente quiero y lo que hago. También puede suceder que termine creyéndome mi apariencia y entonces agregaré la emoción de resignación y al mismo tiempo el resentimiento. La resignación se puede ver en frases tales como: es que yo soy así, no puedo hacer nada, esto es lo que me ha tocado vivir, etc. y el resentimiento se ve en la queja constante, la venganza y el enfado reprimido hacia los demás, hacia el mundo o incluso hacia la vida.

Salir de la vergüenza y de la culpa no es un proceso racional, es un proceso en el que vamos reconfigurando nuestra emocionalidad de base mediante la reflexión sobre las certidumbres a las que estamos apegados, sobre qué querer queremos para nosotros, sobre lo que queremos conservar y lo que queremos cambiar de nuestra manera de contactar con los demás, sobre el compromiso que elegimos para construir el mundo que queremos tener con nuestro hacer.