¿No te da vergüenza?

Este artículo, publicado en L’école des parents, reflexiona sobre la culpabilización asociada a expresiones como: “¿no te da vergüenza?” o “debería darte vergüenza”.

¿Quién no ha escuchado, durante su infancia o en su vida de adulto, observaciones culpabilizadoras como: ¿no te da vergüenza?, o ¿debería darte vergüenza? Quienes usan estas expresiones pretenden que tomemos conciencia de algo o que cambiamos de comportamiento, pero, en realidad, son “venenos” que logran desencadenar malestar y terminan en autoculpabilizaciones.

¿No te da vergüenza? Aparenta ser una invitación a la reflexión y la corrección; pero no es una pregunta sino una observación distraída: si no te da vergüenza, deberías sentirte aún más culpable por lo que has hecho. Gran parte del poder destructivo de estas expresiones está en quienes las utilizan, normalmente personas cercanas, familiares, amigos o personas con autoridad que intentan, tal vez, refuerzar su propio poder o verificar su influencia real. En la actualidad, en las relaciones familiares y sociales predominan aún los reproches, las acusaciones y las culpabilizaciones; diría yo que es algo muy apreciado. La culpabilización, que no debe confundirse con la culpabilidad, pretende que alguien se sienta responsable de lo que otra persona está viviendo o sintiendo.

¡Mira que títate estoy por lo que has hecho! La culpabilización es una forma oculta de evitar la responsabilidad, es un modo enmascarado de decir que algo ha sido hecho en la persona que culpabiliza. Si me entero de que mi hijo ha robado en una tienda o de que mi hija mantiene relaciones sexuales precoces, tendré que preguntarme qué es lo que en mi...

Si estoy seguro de mis valores o de mi información, no tendré necesidad de ejercer una presión moral sobre los demás con la intención de avergonzarles.

Lo que desencadena los intentos de culpabilización es relativamente simple. Gira en torno a estas cuatro proposiciones: Has hecho lo que no debías o no has hecho lo que debías hacer, has dicho algo que no debías decir o no has dicho lo que debías decir.

El deberías darte vergüenza está siempre relacionado con lo que es norma o pauta de comportamiento en un con...
texto determinado. El que opina o la vergüenza lo hace porque se siente poseedor o garante de la regla. Un hábito cambio da la vuelta a la acusación: "Por tu culpa estamos avergonzados". ¿Qué van a pensar de nosotros nuestros amigos cuando sepan que tenemos un hijo, una hija como tú? "¿Qué dirá mi madre cuando sepa que te quieres divorciar? Sentirá vergüenza de su hijo". Con el pretexto de sentirse avergonzados, lo que están haciendo es enterrar y aumentar la responsabilidad del otro. Debería darte vergüenza el indicador de que una transgresión amenaza el equilibrio, los valores, la cohesión de una persona o de un sistema familiar o social cerrado. Quien se desvia de las normas con sus actos, comportamientos o palabras pone en peligro un orden establecido, un sistema de valores, unas posiciones adquiridas. Aquel que amenaza con uno te da vergüenza quiere ejercer un presión moral suficientemente fuerte como para tratar de hacer volver al buen camino, a la conducta correcta, a quien ha infringido la norma.

Las respuestas de los que se supone deberían sentirse avergonzados serán muy variadas, y no siempre en la dirección que se pretende con la amenaza.

Relativizar, desdramatizar

El que recibe la amenaza puede confirmarla e incluso amplificarla. Puede sentirse culpable, avergonzado de verdad, tener un sentimiento de malestar o adoptar una actitud de sumisión o de pseudosumisión. Sometiéndose tratará de hacer desaparecer la calora, los reproches... que pesan sobre él; pero, para que encare la autoridad, defensor de la norma, esto no siempre resulta suficiente. No hay que olvidar que vivimos en un sistema de relaciones que no favorece las comunicaciones recíprocas. Para todo, en nuestras relaciones dominantes-dominadas, se da más valor a aquél que domina. Así, éste puede desear castigar, demandar, o exigir un castigo público; arrepentimientos, lamentos. Necesitará que el otro se someta para así confirmar que tenía razón en avergonzarle.

Pero, la acusación de haber hecho algo vergonzoso y, sobre todo, el intento de hacerle entrar en razón por algo concreto, puede tener como respuesta una negativa: yo no tengo la culpa; no lo hice a propósito. O la acusación puede ser devuelta como defensa: fue él quien empezó; yo sólo me defendí; he recuperado lo que era mío.

Los intentos de culpabilización que se persiguen cuando avergonzamos a alguien, desarrollan en la otra persona una falta de amor consigo misma. A veces, incluso se recurre a instancias divinas para reforzar la culpabilidad: píeble triste al Niño Jesús; podías ir al infierno.

Todas las formas que humillan o desvalorizan a un niño o a una persona son infantilizantes, tanto para el que las recibe como para el que las hace. Es importante comprender esto. En efecto, una consecuencia de la culpabilización es que se mantienen los rasgos infantiles aun cuando ya se es adulto. El bebé va creciendo desde la ilusión infantil de que todo el mundo gira en torno a sus necesidades. Pide y le dan. Esta ilusión se distruiría cuando la relación con "mamá" desaparece y surge la relación con la "madre". Pero quedan secuelas y nostalgia que se encuentran en el comportamiento autóctono de algunos adultos. Un ejemplo son los muchos mayores que están convencidos de que saben lo que es bueno para los demás.

Afortunadamente, hay personas que logran relativizar estas situaciones vergonzosas con el humor y la ironía. El otro día entro en una librería, pido un cuento de un señor llamado Spoonville. La dependienta me mira, me pide que repita, luego se echa a reír. ¿Usted quiere una obra de André Conté-Spoonville? ¡Pero él es un filósofo, nunca escribió cuentos! ¡Qué vergüenza! Yo
creía que se trataba de un libro para niños. Quería desaparecer, sierra trágame, comerme mis propias palabras. No es más que la capacidad para saber reírse de sí mismo al comprobar que uno ignora algo que debería saber.

Menos mal que los niños se defienden de estos intentos de culpabilización buscando otras referencias menos culpabilizantes. Ellos saben, encajar, ven de otro modo los mismos acontecimientos o ciertos comportamientos de los adultos, para poder integrarlos sin demasiado sufrimiento personal.

El infierno de la culpabilización

Lo triste es permitir a veces eliminar la angustia y reducir el sentimiento de minuciosos. Por el contrario, todos los que no tienen la posibilidad de escapar a la vergüenza con un poco de humor, los que se toman todo a la tremenda, quienes tienen un gran superpoder, corren el peligro de enfrascarse en el "infierno de la culpabilización". Inquietudes, escrúpulos, autoproporcionadas, encerrarse en uno mismo, sentimientos de ser malo, minuciosos...

Para favorecer una comunicación más viva y una relación más saludables, proponemos no dar oportunidad a la culpabilización que se deriva de las humillaciones y de avergonzar al otro. Podemos ser más positivos con los comportamientos observados, y en algún caso, hacer la vista gorda. Proponemos que, por nuestra parte, ante acontecimientos que puedan herirnos, afirmemos nuestros puntos de vista, expresemos nuestros sentimientos más íntimos y profundos, y definamos nuestros límites de intolerancia. En resumen, que seamos más asertivos en vez de colgar etiquetas y emitir juicios de valor sin más. Ya que las relaciones humanas deben basarse en una ética personal, en la posibilidad de referirse a valores, pero no deben dejarse llevar por un moralismo dependiente que alimente males...