

## ¿No te da vergüenza?

L'école des parents

**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 cambiemos 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 disfrazada: *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, reforzar 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 triste 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 herido 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 mí

se siente amenazado o en peligro. Soy yo quien deberá resituarse y expresar mi desacuerdo; la necesidad de reprobación, o manifestar mis esperanzas, mis deseos, mis valores. Si estoy seguro de mis valores o de mi información,

**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**

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 *debería darte vergüenza* está siempre relacionado con lo que es norma o pauta de comportamiento en un con-



texto determinado. El que apela a la vergüenza lo hace porque se siente poseedor o garante de la regla. Un hábil 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 enfatizar y aumentar la responsabilidad del otro. Debería darte vergüenza es 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 desvía de las normas con sus actos, comportamientos o palabras pone en peligro un orden establecido, un sistema de valores, unas posiciones adquiridas. Aquel que amonesta con *¡no te da vergüenza!* quiere ejercer una 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 amonestación.

### Relativizar, desdramatizar

El que recibe la amonestación 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 cólera, los reproches... que pesan sobre él; pero, para el que encarna 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-dominados, se da más valor a aquel 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: *pusiste triste al Niño Jesús; podrías 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 destruirá cuando la relación con "mamá" desaparezca y surja la relación con la "madre". Pero quedan secuelas y nostalgias que se encuentran en el comportamiento autoritario de algunos adultos. Un ejemplo son

**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**

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 Sponville. La dependienta me mira, me pide que repita. Luego se echa a reír. ¿Usted quiere una obra de André Conte-Sponville? ¡Pero él es un filósofo, nunca escribió cuentos! ¡Qué vergüenza! Yo*

creía que se trataba de un libro para niños. Quería desaparecer, ¡tierra trágamel, 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.

Elos 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 irrisorio permite a veces eliminar la angustia y reducir el sentimiento de minusvaloración. 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 superyó, corren el peligro de entrar en el "infierno de la culpa-

**Ante acontecimientos que puedan herirnos, afirmemos nuestros puntos de vista, expresemos nuestros sentimientos más íntimos y profundos, y definamos nuestros límites de intolerancia**

bilización". Inquietudes, escrúpulos, autoprivaciones, encerrarse en uno mismo, sentimientos de ser malo, minusvaloraciones.

Para favorecer una comunicación más viva y unas relaciones 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 coigar 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 malestares, dudas y desconfianzas. ■

tamientos 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 coigar 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 malestares, dudas y desconfianzas. ■

<b>INVIERTE EN JUSTICIA</b> 	<b>GANA EN SOLIDARIDAD</b> 												
<b>Colabora con</b>  <b>Manos Unidas</b>													
<b>COMITÉ EJECUTIVO: Barquillo, 38 - 3º. 28004 Madrid. Telf.: (91) 308 20 20. Fax: (91) 308 42 08</b>													
<input type="checkbox"/> Deseo recibir información de Manos Unidas. <input type="checkbox"/> Deseo colaborar con Manos Unidas con una aportación de: <input type="checkbox"/> 1.000 Ptas. <input type="checkbox"/> 3.000 Ptas. <input type="checkbox"/> 5.000 Ptas. <input type="checkbox"/> Otro ..... Ptas. <input type="checkbox"/> Mensual <input type="checkbox"/> Trimestral <input type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Anual Nombre y apellidos ..... N.I.F. .... Domicilio ..... Nº ..... Piso ..... Puerta ..... C.P. .... Población ..... Provincia ..... Tel: (.....) .....	<b>DOMICILIACIÓN BANCARIA</b> 8 Titular Cuenta ..... Banco/Caja ..... Dirección del Banco ..... ..... Nº ..... C.P. .... Población ..... Provincia ..... <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">Código Cuenta Cliente</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td><small>Código entidad</small></td> <td><small>Código oficina</small></td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> <tr> <td><small>D.C.</small></td> <td><small>Número de Cuenta</small></td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table> Las ruego se sirvan abonar con cargo a mi cuenta, los recibos: <input type="checkbox"/> MENSUALES <input type="checkbox"/> TRIMESTRALES <input type="checkbox"/> SEMESTRALES <input type="checkbox"/> ANUALES, que por importe de ..... Ptas. les presente Manos Unidas-Campaña Contra el Hambre. Fecha ..... Firma .....	Código Cuenta Cliente		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<small>Código entidad</small>	<small>Código oficina</small>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<small>D.C.</small>	<small>Número de Cuenta</small>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Código Cuenta Cliente													
<input type="text"/>	<input type="text"/>												
<small>Código entidad</small>	<small>Código oficina</small>												
<input type="text"/>	<input type="text"/>												
<small>D.C.</small>	<small>Número de Cuenta</small>												
<input type="text"/>	<input type="text"/>												