

“¡Qué vergüenza!”

Cuando se realiza una valoración negativa sobre alguna acción propia, valor, creencia, expectativa, ideal, etc. ya sea conocido sólo por uno mismo o por otros, y se llega a la conclusión de que se ha cometido realmente una falta, recae un gran peso sobre la esencia personal. Aquí se produce indudablemente algo bastante relevante para el “yo”: se quebranta algo sustancial para la persona o se transgrede alguna norma moral. Es lo que se conoce como vergüenza. Mas ésta no acostumbra a ser tan explícita al experimentarla, no se identifica tan fácilmente; pasa como desapercibida, aunque sus efectos y consecuencias están latentes, si no se llega a gestionar.

Reconocer la propia vergüenza puede llegar a ser en sí una vergüenza para algunos; si esto sucediera se cae en una valoración de segundo orden acerca de la emoción primigenia, y ello dificultaría su gestión. ¡A nadie le agrada sentirla!, porque atenta contra la propia identidad social; por eso es habitual que algunas personas al avergonzarse lo expresen a través del enfado. Si al unísono con lo anterior o no, se entra en la vanidad “engañosa” de que nunca uno sentirá vergüenza, nos lleva a estar frente a un “sin-vergüenza”. Esto sucede en nuestra sociedad... con los psicóticos, quienes difícilmente experimentan la alteridad, es decir, ser empáticos, así como con los lobotomizados, quienes pierden la capacidad de anticiparse acerca de las repercusiones de sus propias acciones. Si a alguien le viene a la mente, aquí no me refiero a los sinvergüenzas como tal; esos son de otro calado, punibles ante la ley por delitos con alevosía y premeditación sobre el bien ajeno y común.

¡Ojo! ¡Que nadie confunda la vergüenza con bochorno o cortedad!, ya que éstas no afectan al “yo” holístico denigrándolo; son más bien producto de la imagen “ridícula” del momento, originadas ante situaciones anecdóticas, y recordadas como sucesos divertidos.

Continuando con [la vergüenza](#), al experimentarla o simplemente imaginarla, [nos conecta con la realidad de los demás](#); facilita ser empáticos con una función social de inclusión/aceptación en el grupo, en definitiva favorece la cohesión social. Ello además coadyuva a respetar las normas, ya que no infringimos éstas sólo por posibles multas sino por vergüenza a ser tildados como ciudadanos indisciplinados. En conclusión, [para sentir vergüenza se necesita la figura del otro](#) (aunque sea imaginado); de ahí que esta emoción esté dentro de las denominadas sociales.

Por otro lado, la vergüenza es como un semáforo sobre el estatus social, es decir, qué grado de posición tengo en mis grupos de pertenencia. En consecuencia, si nos sentimos aceptados experimentamos orgullo, y si experimentamos rechazo: vergüenza. Claro está que esto sucede cuando el vínculo es relevante o existen fuertes expectativas respecto a ser querido y/o aceptado. Porque **la vergüenza es producto de creer que el otro se ha forjado una opinión indecorosa sobre mi**, ante unos hechos cualesquiera (que pueden ser imaginados). De ahí que la vergüenza nos prealerta sobre las cosas que se han de evitar (hacer, decir, etc.) para mantener relaciones sociales ricas y estables.



Autora: Alyssa Monks

Existen múltiples causas a la hora de sentir vergüenza, aunque junto a otras variables personales como la educación, ser más o menos sensible, vivencia de algún trauma infantil, desprecio de alguien relevante, etc. puede conllevar a interiorizar y padecer cierta vergüenza desadaptada. Y ésta se activará posiblemente ante situaciones similares al momento de su interiorización, acarreando posibles limitaciones, si no se gestiona bien. **Porque la vergüenza no gestionada es como un gusano que perfora el corazón de la manzana, es decir lacera la auto-valía y auto-estima.** Lewis (1987) entre otros autores, destaca cómo las personas que sienten vergüenza de manera reiterada están más próximas a padecer algún trastorno depresivo y ser más dependientes del entorno. Incluso una vergüenza vivida intensamente puede llevar al suicidio; por ejemplo, aquellos jóvenes que tras haberse publicado su orientación sexual vía redes sociales se quitaron la vida.

No pretendo asustar al lector, mas sí poner sobre la mesa tanto el enorme influjo de la vergüenza sobre nuestro modo de actuar y ser, como la poderosa influencia sobre la percepción de la realidad. De ahí la importancia de este artículo, o mejor dicho de conocer y gestionar la vergüenza.

Por otro lado **la vergüenza está íntimamente relacionada con la vulnerabilidad** (véase art. en aionemotional.com/articulos), ambos estados emocionales se retroalimentan. Sentirnos vulnerables es lícito en cualquier momento de nuestra vida; ahora bien, cuando es producto de alguna vergüenza desadaptada, conlleva comportamientos inadaptados, que afortunadamente se pueden subsanar si se trabaja sobre ello. Cuando la vergüenza se relaciona con el auto-desprecio (asco)

estamos frente a un ataque hacia el “yo” en todo su esplendor; es decir, hacia la propia autoestima. [La vergüenza puede aflorar simplemente por el hecho de pensar en transgredir “cánones socialmente establecidos”](#), con auto-mensajes del tipo: “soy despreciables”, “no valgo para nada”, etc.; es decir: vergüenza desadaptada.

Así pues, con idea de reconocer fácilmente [la vergüenza desadaptada](#), ésta emerge al conjugar una valoración negativa del yo global (consciente o inconsciente) sobre una falta cometida o No (imaginada) –en dicho caso sería una vergüenza desadaptada de gran calado–, con algunos de los siguientes elementos: pensamiento negativo hacia el sí mismo; sentimiento de auto-desprecio; tendencia a la no acción; asumir responsabilidades que no son propias; no perdonarse ante cualquier falta (si las hubo); destacar más aspectos negativos que positivos, diálogo interno que erosionan la valía personal. Todo esto facilitará identificarla con mayor rapidez y así gestionarla mejor.

Ya conocemos las funciones sociales de la vergüenza: mantener orden social, evitar quebrantar normas morales, mantener relaciones sociales estables y positivas, respecto por la norma social y de grupo, etc. Al reflexionar sobre nuestros vecinos, al viajar, etc... comprobamos que las personas solemos mantener comportamientos respetuosos hacia los demás, con altas dosis de solidaridad. Y es que [los grupos, las sociedades tienden al equilibrio interno, a la armonía y apoyo](#). Tan sólo amedrentado y/o vapuleado por unos pocos quienes pretenden sacar provecho del buen hacer solidario y la confianza del conjunto de la sociedad, apostados normalmente en posiciones de poder que los legitiman; como ejemplo sólo hace falta ir a cualquier medio de comunicación. Permítame el lector este inciso, ahora sí me refiero al sinvergüenza que popularmente conocemos, el que abusa de la confianza general, que ante la falta de empatía,... y habiendo llegado a entes de poder, cabría razonar sobre ¿cómo es posible que una persona de esa condición ha alcanzado tanto poder sin ningún filtro que alertara su mala praxi? La cuestión no está sólo en inculpar a quien delinque sino renovar los mecanismos colectivos de funcionamiento, que facilitan a los desvergonzados cometer indecorosos delitos. Ya es la hora de cambiar los vericuetos legales que legitiman a algunos sinvergüenzas, y no me refiero a los lobotomizados o psicóticos, aunque en cierta medida actúan como tales.

Hago mención a lo anterior por la actualidad del tema de la corrupción y porque [para entender y comprende la vergüenza hay que analizarla desde una doble perspectiva: la personal y la social](#). Baste decir que en generaciones anteriores los motivos que llevaban a sentir vergüenza son hoy vistos como reliquias de museos, y nos provocan asombro. La vergüenza como emoción sigue inmutable; lo que

transmutan son las causas que la provocan, dictadas éstas normalmente por cánones sociales o religiosos para buscar la inclusión, aunque a su vez y en algunos casos la exclusión de lo diferente. Y es que [el contexto psicosocial condiciona la atribución de vergüenza o orgullo a un mismo hecho](#). Por lo tanto ¿quiénes dictaminan que algunos hechos sean tildados como vergonzoso? Y ¿por qué lo hacen?

Por consiguiente, [lo social tamiza un trasfondo de posibilidades y limitaciones, otorgando el sentir de la sociedad](#). Aunque paradójicamente “lastrado” hoy día por una exaltación del individuo, quien ha de forjarse una identidad como exigencia de la misma sociedad, basándose en la aceptación de cánones sociales fuertemente arraigados para evitar así la punzante vergüenza. Pero ¿por qué sigue habiendo tantas desigualdades y de tanto calado? De alguna u otra forma todos/as hemos de tener la misión de desenmascarar, desterrar e incluso denunciar aquellas creencias, normas sociales y religiosas, que incentivan la vergüenza; es decir, aquellas que privan la libertad, minimizan potencialidades personales y no crean oportunidades reales para el conjunto de todos/as. Creo que no es necesario exponer ejemplo alguno, desafortunadamente hoy día abundan.

En conclusión, [sentir vergüenza no tiene por qué ser una vergüenza](#). Porque ésta, en su versión adaptada, lleva a reparar el daño y buscar la inclusión. En su vertiente más dolorosa se sitúa la vergüenza desadaptada que atomiza al “yo”, deja a la persona en una especie de indefensión aprendida y sin afrontar convenientemente la situación. Entonces ¿qué hacer para regenerar el estado del yo cuando experimentamos vergüenza? El ser humano no es perfecto, y como tal comete errores. Luego [el perdón, el auto-perdón y reparar el daño \(si lo hubo\) son unas efectivas estrategias para desactivar la corrosiva vergüenza](#). Por otro lado, comprender y aceptar que la situación generadora de [la vergüenza es sólo un tránsito temporal de acontecimientos personales, no una justificación para argumentar valoraciones negativas sobre la valía personal](#). Si existen mensajes/pensamientos autodestructivos, sería conveniente reestructurarlos por otros más positivos y edificantes. Incluso a modo de prevención sería auto-dirigirnos mantras revitalizantes para fortalecer el ser. Y sobre todo abordar una cuestión importantísima ¿mi persona es digna de recibir el auto-perdón? ¿soy merecedor/a del cariño ajeno? ¿me merezco...? Así pues, [para frenar los efectos de la vergüenza](#), sobre todo la desadaptada, [cabría contestarse si realmente se es digno/a de reponerse y seguir adelante, merecedor/a de ese trabajo, ese premio,...](#) porque la auto-aceptación y auto-valía dependen de respuestas a cuestiones que sólo incumben al “yo” ¡Lo otro ya vendrá!

Nota.- Este artículo se puede reproducir íntegra o parcialmente siempre que se mencione a su autor.

Imagen del texto: Pintura al óleo de Alyssa Monks, originaria de New Jersey.