

Stephan Marks

Desde la vergüenza y la humillación hacia una pedagogía del reconocimiento y la dignidad humana¹

Segunda edición 2011

¿Qué es la vergüenza? “Imagine que la vergüenza es cómo un líquido, digamos una bebida dulce y espumante, que sale de un distribuidor automático, usted pulsa el botón correcto, y un vaso deja caer un chorro del líquido”, escribe Salman Rushdie en su novela “Vergüenza”. El autor narra como la vergüenza de los padres se va envasando en el alma del niño. En el parto: el padre, un patriarca militarista, reacciona con ira ante la noticia de que su primogénito es “sólo” una niña. Como consecuencia, la bebé se sonroja, y ya desde el momento de su nacimiento siente vergüenza. La niña crece con deficiencias mentales y se convierte finalmente en una asesina.

La vergüenza es un sentimiento universal, todos los seres humanos la conocen, - aunque tiene manifestaciones diferentes dependiendo de la cultura a la que se pertenece y según si se es hombre o mujer-. Según el psicólogo Michael Lewis, la vergüenza está “en todos lados” (Lewis 1993). Ella determina nuestro estado psíquico más fuertemente que la sexualidad o la agresión. Salman Rushdie escribe: “Hacia cualquier lado al que me gire, existe algo de lo que deba avergonzarme. La vergüenza es como todo, cuando se vive mucho tiempo a su lado, se convierte en parte del mobiliario. En cada casa hay vergüenza que aún se está quemando en el cenicero, que cuelga enmarcada en la pared o que es el edredón de la cama. Ya nadie la toma en cuenta y todos se comportan con mesura”. Aunque la vergüenza está enraizada y difundida, se pasa por alto y sus consecuencias son generalmente subestimadas. Con este texto quiero resaltar el significado de la misma, para el individuo, para la sociedad y especialmente para la Educación, así como contribuir a concientizarse al respecto. ¿Qué es la vergüenza? ¿Cómo funciona? ¿Cómo se genera? ¿Qué significado tiene para los individuos y para la sociedad? ¿Cómo podemos de manera constructiva lidiar con ella?

Fenomenología:

La vergüenza es un sentimiento “casero” y torturador, que difícilmente se puede describir con palabras. Está íntimamente ligada a reacciones corporales como el sonrojo. Cuando nos avergonzamos nos sentimos como atropellados. Perdemos, por lo menos temporalmente, la serenidad y el autocontrol. Nos sentimos moralmente bloqueados, como amputados. Tenemos la sensación de ser incapaces, indefensos, débiles, inservibles, deprimidos, antipáticos. Nuestra atención y percepción se vuelca fuertemente hacia nosotros mismos. Cuando nos sonrojamos, podemos tener además de la pena de ponernos rojos, la del sonrojo, que en muchas culturas es un símbolo de tener mala conciencia.

El cuerpo humano reacciona generalmente a la vergüenza con sudor y sonrojo (sobretudo en el rostro, en las orejas, el cuello y el pecho). Estas reacciones corporales

¹ Antetodo quiero agradecer a Ilse Schimpf-Herken del instituto Paulo Freire de la Universidad Libre de Berlin por el el trabajo tan fructífero que hemos venido realizado conjuntamente ya desde hace varios años. Igualmente agradezco a los participantes de nuestros seminarios y cursos de capacitación de los cuales he aprendido mucho. Traducción Claudia Tribin (e-mail@tribin.de) y Patricia Baquero: muchass gracias!

se deben a un aumento de la frecuencia cardiaca, la dilatación de las vías sanguíneas, el aumento del volumen de la sangre y el aumento de la temperatura.

Cuando nos avergonzamos cambia también nuestra postura corporal, la mímica, el gesto y el lenguaje: la relación con el medio ambiente se ve interrumpida. Nuestra postura corporal disminuye, nos volvemos pequeños, nos “enroscamos”, nos retiramos, nos escondemos o huimos. Escondemos el rostro, agachamos o volteamos la cabeza. Bajamos los párpados o evitamos el contacto visual, parpadeamos, la mirada se vuelve inestable. Nos mordemos los labios. Las facciones se congelan, nos colocamos una máscara. Dependiendo de la situación, a estos gestos se les puede superponer rabia, miedo, tristeza o derrota. Se nos van las palabras o sólo decimos frases entrecortadas, tartamudeamos, nos volvemos risibles o empezamos a parlotear para cubrir la vergüenza.

Estos sentimientos y pensamientos desembocan en alguna de las siguientes reacciones:

- La lucha: nos sentimos heridos o prepotentes. Tenemos el impulso, de castigar a la persona que nos ha desatado la vergüenza.
- La huida: salimos rápidamente de la situación que nos ha desatado la vergüenza, huimos.
- El escondite o el congelamiento: nos agarrotamos, queremos que la tierra nos trague, que desaparezcamos, que nos volvamos humo, ocultarnos o escondernos.

Formas básicas de la vergüenza:

La vergüenza puede tener una duración variable: puede ser corta o crónica, puede ser una situación pasajera o se puede convertir en una característica de la personalidad. Puede tener también una intensidad variada: desde un apuro o vergüenza soportable hasta la pérdida profunda de la autoestima, con el sentimiento de ser un nadie, de no tener ningún valor.

La vergüenza es extremadamente dolorosa. es más que el temor al castigo, es el miedo a ser excluido de la sociedad, a ser eliminado (Hultberg 1987). Sin embargo no tiene solo una función negativa, tiene también un lado positivo “la vergüenza sana“. En principio, *demasiada* vergüenza es contraproducente, algunos autores denominan este estado como “patológico“ o como “vergüenza venenosa“ (Bradshaw 2006), cuando el yo está amenazado de ser inundado por sentimientos vergonzosos (Hilgers 1997). El haber cometido un error, se vive como el ser un error.

Los sentimientos de vergüenza pueden ser provocados en distintas situaciones y pueden tener funciones diferentes, por lo tanto las vergüenzas no son iguales. Considero conveniente citar las diferentes formas de vergüenza:

a) Vergüenza íntima:

Causa: este tipo de vergüenza se presenta cuando nuestros límites corporales o anímicos se ven ultrapasados. Esto puede acontecer de dos maneras (Schüttauf, Specht & Wachenhausen 2003):

- Activa, cuando en una determinada situación mostramos demasiado, nos abrimos demasiado ya sea física o espiritualmente, quedamos “destapados“.
- Pasiva, cuando los otros revelan algo nuestro, lo hacen visible, cuando hubiésemos preferido mantenerlo oculto.

Sobrepasar masiva, traumática o acumulativamente los límites deja secuelas patológicas de vergüenza íntima, y se denomina “vergüenza traumática“. Es la

vergüenza de la víctima, con la que quedan los sobrevivientes de persecuciones, abuso, violación o algún otro traspaso de los límites personales.

Función de esta vergüenza es defender nuestros límites físicos y emocionales “vigilar la privacidad e intimidad de nuestras fronteras” (Wurmser 1987).

b) Vergüenza adaptada:

Causa: cuando nos sentimos excluidos, sentimos que no pertenecemos, que somos “diferentes”.

Función: la vergüenza acomodada es la encargada de la *pertenencia*; ella regula nuestro comportamiento en la convivencia con otros seres humanos, con sus expectativas, normas y valores. ¿Cómo nos comportamos mesuradamente, sin ser una vergüenza, de tal manera que no se burlen de nosotros o nos excluyan? Mucha de esta vergüenza puede ser patológica, cuando por ejemplo, el miedo de la mirada crítica de la familia, el grupo o la sociedad es tan prepotente, que el desarrollo personal se oprime y una acomodación desprovista de crítica se convierte en un fin en sí misma. Para los hombres o las mujeres puede significar la vergüenza de no cumplir las expectativas predominantes de su rol, el no ser suficientemente “masculino” o “femenino”.

c) Vergüenza de conciencia:

La causa: tenemos este sentimiento de vergüenza cuando herimos los valores o ideales de nuestra conciencia. Es la vergüenza del opresor (si el o ella aceptan o rechazan conscientemente su vergüenza, es otro tema).

Función: esta vergüenza cuida de nuestra identidad. Ella está pendiente de que nos comportemos de acuerdo a nuestros principios, de tal manera que nos podamos mirar a los ojos en el espejo. La vergüenza de conciencia se vuelve patológica cuando la persona se avergüenza o siente culpa sin tenerla. Por ejemplo, cuando el sentimiento de culpa o el estado avergonzado de los padres se traspasa a los hijos, de tal manera que estos se avergüenzan de lo que han cometido sus antepasados.

La vergüenza no hace sólo referencia al propio yo, se relaciona también con el otro de dos maneras:

d) Vergüenza empática:

Esta forma de vergüenza se refiere a la capacidad humana de tener empatía con los sentimientos de vergüenza de nuestros semejantes. Científicamente está fundamentada en lo neurobiológico de las neuronas espejo, como lo muestra el médico psicoterapeuta Joachim en su libro “Por qué siento lo que tu sientes” (2005). Otro ejemplo lo describe el sobreviviente del Holocausto Primo Levi (1964), cuando relata la liberación del Campo de Concentración de Auschwitz por los soldados rusos: “ellos no saludan, no sonríen, parecen cohibidos, no tanto de compasión, sino de una inhibición que les cierra los labios y les mantiene los ojos esposados al lúgubre escenario. Era el mismo bien conocido sentimiento de vergüenza que teníamos después de la selección, cuando éramos testigos de un maltrato o lo sufríamos en carne propia”.

La vergüenza empática nos relaciona con nuestros semejantes, es uno de los fundamentos básicos de la conciencia colectiva y la solidaridad. Se puede convertir en patológica, cuando por ejemplo, un niño crece en una familia o sociedad llena de vergüenza y absorbe esta vergüenza en sí mismo como si fuese una esponja (Lewis 1993).

e) Vergüenza ajena:

Esta es la vergüenza que sentimos por otros, cuando estos no se comportan de acuerdo a las expectativas, valores y normas que se esperan de ellos. Es cuando uno se avergüenza por la enfermedad de un miembro de la familia, o por su grupo o nación. También puede tener su lado positivo, cuando un joven se avergüenza de sus padres y a través de un distanciamiento gana autonomía. Sin embargo puede ser destructiva, cuando a largo plazo las personas se separan y dejan de ser solidarias, o cuando son discriminadas solo por ser “diferentes” o no corresponder a los ideales de belleza establecidos.

Como se origina la vergüenza:

La capacidad de experimentar conscientemente la vergüenza esta precedida de un momento en el desarrollo del niño, que acontece aproximadamente al año y medio de vida: el autoconocimiento objetivo. En este, el niño se puede ver a sí mismo como un objeto, es el hecho de “poder distanciarse de su Ser” (Litzmann 2003). Metafóricamente esta capacidad se ilustra en la escena del Paraíso en la cuál Adán y Eva, tras comer el fruto del árbol del conocimiento, son capaces de reconocer su desnudez. Esta capacidad distingue al ser humano, ya que ningún otro ser puede hacer preguntas sobre sí mismo (Litzmann 2003).

Evidentemente, esta mirada sobre sí mismo que no es en absoluto objetiva, sino está impregnada de experiencias anteriores. Ser visto y reconocido es según Hegel, Tzvetan Todorov (1996), Jessica Benjamin (2004), Axel Honneth (2003), entre otros; de importancia fundamental para la existencia humana.

Hilde Domin (1995) escribe:

*Tu existes
porque hay ojos que te quieren,
que te miran y te dicen,
que existes.*

Ser visto y reconocido es especialmente importante en la primera infancia. Según Leon Wurmser ya en los primeros meses de vida se desarrollan los antecesores de la vergüenza, a través del contacto corporal y la mirada en la comunicación que se establece entre padres e hijos. Como se ha observado en la investigación con lactantes, a partir de los dos o tres meses, estos desvían la mirada cuando alguien les observa de manera molesta. Esto demuestra que los bebés, aunque sus posibilidades sean aún limitadas, ya tienen un sentimiento sobre sus límites y necesidades y reaccionan activamente para defenderlas.

Según Heinz Kohut (1976), los niños pequeños buscan amorosamente el reflejo de su mirada “en el brillo de los ojos de la madre”, del padre o de la persona a su cargo. La calidad de esta mirada de los padres, marcará profundamente la propia mirada del niño hacia sí mismo, pudiendo ser de estimación o desvalorización.

a) Desarrollo saludable de la vergüenza:

Los antecesores de una vergüenza saludable se definen cuando existe una buena y temprana comunicación, llena de amor y protección entre padres e hijo:

- Cuando las fronteras del niño son respetadas, y el niño tiene la experiencia de estar seguro y protegido.
- Cuando es valorado y amado como es él.
- Cuando tiene la confianza de que hay alguien que le atiende.

- Cuando siente amor y pertenencia aunque tenga momentos impertinentes (por ejemplo de miedo, rabia o tristeza).

b) Desarrollo patológico de la vergüenza:

Los antecesores de una vergüenza patológica se definen cuando la comunicación entre padres e hijo ha sido perturbada:

- Cuando los padres no respetan los límites del niño, por ejemplo le molestan o abusan emocional o físicamente de él.
- Cuando el niño no recibe respuestas amorosas, sino rechazos, desprecio, humillaciones y abandono, por ejemplo por que es un niño no deseado o no tiene el sexo que se quería.
- Cuando el niño se muestra como él es y es entonces castigado, rechazado o discriminado. Quitándosele el afecto ya sea con castigos o con golpes. El mensaje que se le transmite es: así como tu eres no eres digno de ser amado.
- Cuando los padres son depresivos, adictos o están traumatizados y por esto no pueden atender establemente la necesidad de amor y protección del niño. Este busca una mirada llena de amor y se topa con los ojos idos y ausentes de la persona a su cargo.
- Cuando los padres son imprevisibles y están a veces cerca y otras veces lejos del niño, de manera que no se pueda desarrollar la confianza de que están presentes para alimentarle, cuidarle y protegerle

Dependiendo de la calidad de la comunicación que se ha experimentado durante la infancia, es posible que en algún momento al adulto se le agudicen los miedos existenciales ocasionados por la vergüenza ¿Seré amado, soy simpático? ¿Pertenezco? ¿Estoy seguro, seré protegido? Según Wurmser (2007), “quién ha vivido una vergüenza patológica se hunde en un abismo de duda y pánico, y se deja sumergir en la abyección“. Habría que decir, que puesto que el desarrollo psicológico no tiene una causa única, es posible que este sea influenciado por el llamado factor resiliente, mediante el cual a pesar de que el individuo haya tenido experiencias desfavorables en su infancia, es posible que pueda crecer sanamente (por ejemplo, gracias a una abuela amorosa, al apoyo de un círculo de amigos o al incentivo de un maestro).

Entre más temprano el niño experimente la impotencia, el rechazo, la degradación, el abuso, la persecución u otro tipo de traspaso de sus fronteras personales, tanto más podrá desarrollar posteriormente una vergüenza patológica.

- Para dar un ejemplo de como los abusos se han generalizado, cito el caso de Alemania donde aproximadamente tres de cada cuatro niños son maltratados físicamente por sus padres, cada uno de diez es abusado. De 2 a 7 por ciento de los niños y de 6 a 18 por ciento de las niñas son víctimas de abuso sexual (Wetzels 1997). La Iniciativa para el cuidado de la Juventud (Aktion Jugendschutz), estima que un tercio de los estudiantes sufre de acoso moral en la escuela.

El sobrepaso de los límites de una persona puede darse en una ocasión única, una experiencia intensa y de dolor extremo (Trauma) o en repetidas ocasiones, a manera de humillaciones constantes que se van sumando y conformando un modelo de relación traumático (Trauma acumulativo).

La vergüenza patológica significa: que el individuo va asimilando las humillaciones experimentadas en su interior y las va convirtiendo en vergüenza propia. La mirada peyorativa del otro se convierte en la mirada hacia sí mismo.

Psicología social de la vergüenza:

Los enunciados anteriores quieren hacer hincapié en que el desarrollo de un sentimiento de autovaloración sano puede ser bloqueado tan sólo por un error de los padres. Sin embargo en muchos casos el comportamiento de estos, está determinado por factores sociales, económicos, históricos o por el azar:

- Uno de estos factores es el distanciamiento como consecuencia de la división del trabajo y la productividad laboral. Quién debe realizar durante ocho, o más horas al día un trabajo enajenante, estará tan agotado en la noche, que no tendrá las condiciones para jugar cariñosamente con sus hijos. Los asalariados, cuyo puesto de trabajo está lejos de su casa, pasan tanto tiempo fuera de esta que les es imposible construir una relación de confianza con sus hijos. Debido a la división de roles, éste lo ha asumido en general el padre de familia.
- Implicaciones semejantes tienen enfermedades graves o experiencias traumáticas de los padres. Las personas traumatizadas corren el peligro, de inconscientemente traumatizar a sus hijos.

En todos estos casos el niño no es aún capaz de diferenciar entre las circunstancias que afectan la vida de sus padres y las implicaciones que estas tienen para él. No está aún capacitado para entender: “Aunque soy simpático mis padres no me pueden responder cariñosamente, porque están enajenados o traumatizados“. Más bien, el niño se siente desamado y siente vergüenza.

La comunicación entre los padres y el niño puede estar perturbada también por prácticas educativas de una cultura específica. Un ejemplo es el manual de consulta para la educación de recién nacidos, que en Alemania tuvo amplia influencia: “La madre alemana y su primer hijo” de Johana Haarer. Se publicó por primera vez en 1934, durante el Nacionalsocialismo (se editaron, en diversas versiones, 1,2 millones de ejemplares hasta 1987) y en él la autora aconseja que “cueste lo que cueste, el niño tiene que estar separado de la madre y hay que dárselo a ella, solo para amamantarlo”. Cuando llora se le da el chupete. Si sigue llorando entonces “debe ser llevado a un lugar tranquilo donde se quede solo y cuando sea la hora de tomar el pecho nuevamente, deberá ser atendido“ – puntualmente cada 4 horas. Evidentemente con estas prácticas, no puede darse un reflejo seguro y cariñoso en la mirada de los padres.

La comunicación temprana entre los padres y el niño también puede verse afectada, cuando los padres, por los valores con que fueron criados están sobresaturados por sentimientos de vergüenza, de tal manera que los traspasan a sus hijos en forma de rechazo. Salman Rushdie describe el siguiente ejemplo: “Un bebé que acaba de nacer, es saludado con ojos decepcionados por no tener el género deseado“. En Alemania – hasta hace pocas décadas– las niñas primogénitas no eran deseadas.

El rechazo no es siempre una experiencia individual destinada a algunos seres humanos. También pueden ser experiencias *colectivas*, experimentadas por un grupo que pertenece a una etnia, una clase, estrato social o una casta despreciada. La opresión no se da únicamente a través de violencia personal directa, a menudo se ejerce con una humillación estructural. No siendo ya percibidas conscientemente puesto que se dan como características inherentes a una cultura. Un ejemplo es la discriminación de los Parias, los intocables, en el sistema hinduista de las castas, quienes están considerados como impuros y tienen a menudo la experiencia del desprecio internalizada.

Neurobiología de la Vergüenza:

Se ha dicho que los niños pequeños buscan el brillo en los ojos de sus padres, cuando son mirados cariñosamente o se les sonríe, reaccionan con un inmenso alborozo: sus ojos están radiantes, mueven los brazos o las piernitas, se deleitan con placer. Este goce del niño conlleva al aumento de la producción de noradrenalina, endorfina y otras hormonas, que a su vez hacen que se desarrollen determinadas partes del cerebro, (como la corteza pre y orbitofrontal, entre otros), encargadas de regular los afectos, el aprendizaje y la memoria, así como de la construcción de vivencias propias coherentes. Es decir, lo que en el fondo nos caracteriza como seres humanos (Schore 1998).

¿Qué pasa entonces cuando un niño pequeño no experimenta alegría, sino se siente abandonado, rechazado o amenazado? Se ha demostrado que en estos casos se retrasa el desarrollo de estas regiones cerebrales (sin embargo es posible que estas se puedan desarrollar posteriormente ya que el cerebro tiene la capacidad de transformarse a lo largo de su vida). En consecuencia, los afectados permanecen retrasados en sistemas neurológicos primitivos, tanto en el pensar, sentir y actuar, logrando así la vergüenza convertirlos, en lo que se conoce como “ser una persona tonta”.

Repetidas e intensas experiencias de humillación, denigración etc., se fijan neurobiológicamente, lo que a su vez incentiva su repetición. El neurobiólogo Manfred Spitzer (2005), ha concluido que las experiencias especiales y frecuentes se graban de una forma tan especial e intensa en el cerebro, que construyen y fortalecen determinadas conexiones de células nerviosas (sinopsis). Se puede comparar con las pisadas que van remarcando un camino en un parque, que con el pasar lo van profundizando o las huellas sobre una grama que entre más se transitan más se van haciendo camino.

Esto ocasiona que futuros pasantes utilicen el camino ya trazado, de manera que esta se haga más profunda y visible. Llevándolo al campo de la neurobiología cerebral significa: cuando un niño ha vivido mucha vergüenza se crean redes específicas de células nerviosas que determinarán sus vivencias y acciones futuras, las que transitarán por sendas ya “pre-establecidas”. Las experiencias venideras se responderán e interpretarán preferentemente con el “esquema-vergüenza”.

Las humillaciones experimentadas se acogerán con este modelo. Entonces existe el peligro de que las vergüenzas sufridas, -si no son concientizadas y trabajadas-, se repitan más tarde con los propios hijos. Esta repetición en el traspaso de la vergüenza es un círculo vicioso transgeneracional. Tiene un efecto especial por haberse iniciado en los primeros meses de vida a través de la comunicación temprana entre los padres y el niño, tan temprano que el niño no tiene aún el desarrollo cognitivo para enfrentarse con esta herencia emocional. Es por esto, que el traspaso puede extenderse por varias generaciones –más de tres o cuatro- como dice el Antiguo Testamento donde Jehová: “visitó la maldad de los padres sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación” (Exodo 20: 5).

La vergüenza está conectada con el lado derecho del cerebro (Schore 1998). En un estudio se ha comprobado, que al mostrarle a una persona tan sólo por un momento, las palabras “vergüenza” y “humillación” se activa la región cerebral derecha. Esta región es la encargada de actividades de tipo emocional, no verbal, entre otras –a diferencia del lado izquierdo que se ocupa más de lo relativo a lo verbal, lo lógico, al control y orden de los actos-. Esto explica el porqué un estado agudo de vergüenza se caracteriza por la extremada inhibición de funciones psíquicas como el razonamiento, la memoria, las habilidades lingüísticas o la regulación de la afectividad.

Según Donald Nathanson (1987) la vergüenza actúa como un “choque cognitivo que lleva a descarrilar las más altas funciones de la corteza cerebral“. Cuando el yo sufre un miedo existencial y está bajo un estado de pánico se activan otros sistemas neuronales primarios, como por ejemplo, al valorar o sentir alegría. El sistema nervioso está provisto de mecanismos para encarar las fuentes de pánico, recurriendo a los más simples y reducidos mecanismos: ataque, defensa o huida.

En situaciones vergonzantes (así como las de estrés extremo), el sistema nervioso central (encargado de funciones de alta complejidad) pasa a un segundo plano dejando actuar al sistema nervioso vegetativo. El llamado cerebro primitivo de reptil, también conocido como sistema nervioso autónomo, es sobre todo un sistema eferente e involuntario, que controla y regula funciones vitales tan importantes como la cardíaca y la respiratoria, la digestión y el metabolismo. Está compuesto por los sistemas simpático y parasimpático. El simpático está implicado en actividades que requieren gasto de energía mientras que el parasimpático está encargado de almacenar y conservar la energía. Los dos actúan de forma antagónica y en una relación de tensión.

- En situaciones de estrés, las funciones que aumentan los estados de atención y actuación son fortalecidas por el simpático: el pulso, la presión arterial, así como el nivel de glucosa de la sangre suben, poniendo más energía a disposición.
- Cuando finaliza el estrés el parasimpático equilibra la situación, y como consecuencia el pulso y la presión arterial se desaceleran bajando el nivel de glucosa de la sangre. Entonces la tranquilidad vuelve al organismo, para que este se reponga para los acontecimientos venideros.

El estrés exagerado ocasiona una intensa actividad del simpático, que hace que el organismo este apto para en muy corto tiempo poder luchar o huir. Cuando estas dos reacciones no son posibles –como suele acontecer en situaciones traumáticas de impotencia– se activa el parasimpático, ocasionando una parálisis de las reacciones corporales. De tal manera que como efecto “agregado“ a la vergüenza se produce un sentimiento de derrota extremo debido al aumento de las reacciones del parasimpático y del simpático (Schoore 1998). Esto permite esclarecer las características corporales, emocionales y cognitivas generadas como reacciones a la vergüenza mencionadas anteriormente: el impulso que lleva a la rigidez, el esconderse del mundo –en un sentido más amplio “perder la cabeza“- y pueden desembocar, ya sea en la huida o en el ataque, o en la humillación a otra persona.

Defensa contra la vergüenza:

Como los sentimientos relacionados con la vergüenza son tan dolorosos, en general y casi siempre de forma inconsciente, el yo busca defenderse de ellos. Lo hace reemplazándolos por formas de comportamiento más soportables. De esta manera se protege para no ser “inundado“ por la vergüenza (Hilgers 2006).

La defensa contra la violencia es algo que todos los seres humanos aprenden –por lo menos hasta no aprender un modo consciente de tratar con ella-. Como en general la vergüenza es rechazada, es muy difícil reconocerla. Las principales formas de defenderse contra ella son las siguientes:

a) Rigidez emocional:

A través de la rigidez emocional una persona procura salvarse de una situación afectiva peligrosa, convirtiéndose interiormente en un bloque de hielo. Los músicos Simon & Garfunkel lo expresan en la canción “I am a Rock“: una piedra no siente dolor alguno

("a rock feels no pain"). La rigidez emocional se plasma en una rígida máscara de madera y una frialdad helada. Esto puede llegar a trascender hasta un aburrimiento crónico que lleve desde una depresión hasta el suicido.

b) Proyección:

Las características de las cuales uno se avergüenza son traspasadas a los otros, (por ejemplo deseos de debilidad u homosexualidad), avergonzándoles con las expresiones correspondientes ("cobarde" o "maricón").

c) Humillación, desprecio:

Lo pasivo se convierte en activo. Para no tener que sentir la propia vergüenza, se obliga a otros a sentirse avergonzados. Se les humilla, son burlados, desprestigiados, vejados, tratados como invisibles, como números u objetos, excluidos de la comunidad o exterminados -sobre todo los que son considerados como débiles-. Esta humillación también se puede dirigir contra los propios hijos: algo así como porque es "solamente" una niña o porque el hijo no es suficientemente "macho".

Comparable con la humillación es el "frío" desprecio. Una expresión máxima del mismo fueron los Campos de Concentración. Primo Levi (1979), lo describe en la siguiente escena de menosprecio que vivió personalmente: - el Doctor Pannwitz "en su terrible trono atrás del escritorio macizo. Yo, el prisionero 174517, que en su oficina me sentía como si dejase huellas de mugre por donde pasaba. El alzó sus ojos y me miró. (...) Una mirada así nunca se había dado entre dos seres humanos".

d) Cinismo:

El cinismo es también una forma de desprecio, que atenta contra los valores y finalmente se utiliza contra las personas. Generalmente falta la conciencia de las consecuencias devastadoras que pueden tener "tan sólo" un par de palabras cínicas. Donde hacia un minuto un grupo de gente trabaja abierta y creativamente, puede en un segundo reinar la rigidez y la desolación. La presencia de un cínico puede debilitar y ser altamente destructiva para el trabajo en grupo, para la vida de una familia o de una comunidad.

e) Pesimismo:

El pesimismo indica básicamente una actitud de rechazo y negación, que a menudo se confunde con crítica. Quién se expresa negativamente, considera que esta del "lado seguro". Sería como la postura desde una copa que se siente en un 99 por ciento llena y dice: "¡ah, falta sólo un 1 por ciento!"

f) Arrogancia y masculinidad virilidad ostentosa:

A través de una apariencia arrogante u ostentosa se pretende defenderse de dudas o sentimientos de vergüenza (por ejemplo falta de masculinidad). A menudo es el comportamiento machista una fachada, que se confunde con autoconfianza "como contrapeso al corroedor sentimiento de inferioridad" (Wurmser 1997). Esta relación se ha podido comprobar gracias a un experimento de Robb Willer: dos grupos de hombres fueron consultados separadamente. A uno de los dos grupos se le cuestionó su virilidad. Obteniendo como resultado que a la siguiente encuesta se comportaran de forma machista, en su mayoría apoyaran la guerra contra Irak y la compra de una ostentosa camioneta todoterreno. De esto se deduce, que en general, la causa desencadenante para la arrogancia es el haber experimentado una humillación. El efecto psicológico: El efecto del mensaje viene a menudo después de la caída con altanería.

g) Dificultar la comprensión:

Esta forma de defensa se observa en los colegios y universidades alemanas, cuando los profesores se expresan de forma muy compleja. El mensaje es: "Si me expreso complicadamente, con muchos extranjerismos y frases perfectamente incomprensibles, seré inatacable". Debido a este comportamiento, los oyentes se vuelven tímidos y se sienten incompetentes.

h) Perfeccionismo:

Adularse a sí mismo: "Si soy perfecto, nadie me puede atacar. Si soy el que tengo un rendimiento máximo, el que tiene el mejor cuerpo y la piel más impecable, uso ropa de marca, tengo una mujer perfecta, hijos exitosos, etcétera, entonces seré querido y no me rechazarán".

i) Violencia, comportamiento antisocial:

A través de la violencia se transforma la impotencia en poder. Así escribió por ejemplo, un muchacho joven de 18 años, en la carta de despedida que dio a conocer antes de suicidarse y después de cometer un homicidio masivo en su colegio: "en la escuela me enseñaron a ser un perdedor. Sí uno no tenía el último celular, no era nadie, merecía ser ignorado. Ustedes se burlaron de mi, ahora deben pagar por ello. (Sebastian B., loco homicida en Emsdetten en noviembre 2006).

De acuerdo a Micha Hilgers (2006), los delincuentes obtienen a menudo el control a través de transformar la vergüenza en culpa. Convierten lo pasivo en activo. Prefieren ser sujeto del delito a ser nadie. En este caso existe el peligro de que quienes son motivados por la vergüenza caigan en un círculo vicioso de vergüenza–delincuencia–vergüenza–delincuencia, etcétera. Cuando viven su detención, interrogatorio, juicio y sentencia como una humillación, al abandonar la prisión tendrán aún más sentimientos vergonzantes de los cuales defenderse. Así que cometerán nuevos delitos que serán de nuevo castigados, etcétera. En el cuento de Pinocho se describe muy claramente, a mi parecer, este círculo vicioso: la insoportable sucesión de humillación y delincuencia. El defenderse de la vergüenza a través de la violencia no sólo juega un papel importante a nivel de las relaciones privadas, sino también entre las naciones (Galtung & Tschudi 2003). En las culturas y subculturas militaristas se utiliza como estrategia el generar vergüenza y su defensa. No es en vano que en los ritos de iniciación o en la formación básica se comienza degradando intensamente y colmando de vergüenza al principiante (recluta), lo cual lo prepara para defenderse de la misma por medio de la violencia, que es utilizada por los militares y podrá ser orientada contra el "enemigo".

j) Restablecer el honor perdido:

Los seres humanos hacen cosas increíbles para restablecer su honra (otros términos de significado semejantes para este sentimiento son: dignidad, valoración, honor, apariencia, atención o respeto). En la novela "El aula voladora" de Erich Kästner, un estudiante salta con un paraguas desde una escalera alta, para demostrarle a sus compañeros que no es un cobarde. Los hombres se colocan en peligro para demostrar que no son afeminados: el riesgo de que sufran un accidente de tráfico es 50 por ciento mayor que en el caso de las mujeres. Fuman frecuentemente más, toman más alcohol y consumen otras drogas. En promedio mueren 6 años antes.

Para defenderse de la violencia, los seres humanos ponen su vida en juego, se batan a duelo, marchan a la guerra, repudian o asesinan a una amada hija o a una hermana ("muerte de honor"). Como fue el caso en un pueblo apartado de Creta en los años

50's, donde una joven que murió acuchillada por su hermano, en los brazos de su madre, por haber tenido relaciones sexuales y haber manchado la honra de la familia. Está estimado, que inclusive en Alemania, ocurren en la actualidad, por lo menos 5000 asesinatos por honor.

k) Adicción:

El sentimiento profundo de no ser querido, puede conducir hacia un tipo de hambre crónica: un comportamiento ávido y adictivo, ya sea con la comida, el éxito o la posesión. Sin embargo, este consumo no se satisface totalmente, puesto que se trata de un hambre de amor, que no se puede calmar. Por esto se tiene que consumir cada vez más. Antoine de Saint-Exupéry retrata este círculo vicioso de vergüenza y adicción en "El Principito", donde resumiendo dice el alcoholico: "Yo bebo porque me avergüenzo y me avergüenzo por que bebo".

m) Obediencia:

un mecanismo de defensa de la vergüenza es la obediencia, la disciplina, la adaptación que puede ir hasta la sumisión y el suicidio moral. El mensaje es el siguiente: entre más insignificante me sienta, entre más invisible sea y más conforme me comporte, no habrá mayor riesgo de hacer algo mal y por tanto de que alguien haga que me avergüence o que alguien me humille“. Este mecanismo es justamente la condición psicológica del feudalismo.

Otro tipo de defensa son las fantasías grandiosas en las cuales se sale de una existencia denigrante. O la idealización de una persona, un grupo o una nación con la cual uno se identifica y en cuyo engrandecimiento uno participa. La lista de las formas de defensa puede seguir completándose.

Básicamente el objetivo de la defensa, es "liberarse" del sentimiento de vergüenza: la desvergüenza. En nuestros días la desvergüenza se muestra de muy distintas maneras (Wurmser 1997). Es el caso de muchas personas que demuestran abierta y públicamente desconsideración, abuso de poder y desprecio. Como cuando los Punks exponen y ostentan su fealdad y marginalidad o cuando los hombres de negocios se adjudican y pagan sueldos exorbitantes.

La defensa de la vergüenza ocurre, por una parte de forma personal (a través de la humillación, la arrogancia o la violencia, que una persona ejerce sobre otra). Por otra parte, también se puede convertir en la estructura de una sociedad (por ejemplo, por la marginalidad estructural o la violencia institucionalizada contra un grupo). La degradación estructural es generalmente difícil de percibir, ya que pertenecen a lo aparentemente normal en la cotidianidad de una sociedad.

La función social de la vergüenza y su defensa:

Que forma de defenderse de la vergüenza será practicada, depende en parte de los roles de género. Así tenemos que las mujeres recurren a formas de autodestrucción mientras que los hombres a formas agresivas. (Lewis 1993). Estas también dependen de las condiciones familiares y sociales. Determinados comportamientos son rechazados o penalizados por la sociedad, mientras otros se incentivan y legitimizan.

Ya que la defensa de la vergüenza tiene siempre una *función* para la persona afectada y para la sociedad debemos tener en cuenta lo siguiente: la humillación y la vergüenza son los materiales en los que se basa el estatus, el poder y la impotencia. El producir sentimientos de vergüenza –hasta y en cuanto estos no se vuelvan conscientes– generan un potencial que es fácil de instrumentalizar bajo el principio: “¡humilla y

reinarás!”. Así se genera el tan apreciado ritual, (especialmente entre jóvenes y hombres) de burlarse de los debilidades de los demás. Esto crea pseudo-compañerismo y jerarquías (los burladores se unen a costa de los burlados): el burlador gana poder sobre el burlado. “Humillar a un individuo significa que se ejerce poder sobre el mismo. Avergonzar permite ganar poder” (Neckel 1991). Esto funciona en el mundo del trabajo (acoso moral en el ámbito laboral), en las pandillas juveniles y en la política.

Desde el punto de vista de quienes están más abajo en el escalafón social, la vergüenza significa que se interiorizan las humillaciones, convirtiéndolas en la propia imagen de sí mismo: los avergonzados se consideran a sí mismos “errores”, incapaces e indignos. Por vergüenza se agachan, se empequeñecen y callan.

La vergüenza despolitiza y es insolidaria, bajo la humillación se rompe la relación con el prójimo.

Mostraré la función social de la vergüenza y su defensa, tomando como ejemplo el caso de Alemania. Empezaré en el año 1918:

- En este año, al finalizar la Primera Guerra Mundial regresaron cerca de 11 millones de soldados al Imperio Alemán. Casi todos los hombres adultos eran veteranos de guerra –no todos, pero muchos de ellos estaban traumatizados por las vivencias en las trincheras-. Los espantos de esta guerra se pueden ver en los síntomas desarrollados por cientos de los soldados del frente: llanto convulsivo, desequilibrios mentales, tics, temblores o parálisis psicógenas (Wutka & Riedesser 1999). Pero también para la población civil, significó grandes privaciones: más de 400.000 muertos por hambre, medio millón de viudas, 1,2 millones de huérfanos, y 2,7 millones de invalidados fue el saldo de la guerra. Las experiencias traumáticas dejan como secuela sentimientos de vergüenza traumáticos.
- Los veteranos fueron también perdedores: en la Guerra Mundial, habían sido derrotados. Regresaron a un país marcado por la pobreza, el desempleo, la inflación y la división política, un país tildado como débil. Alemania estaba altamente endeudada como consecuencia de las muchas reparaciones determinadas por el Tratado de Paz de Versalles (1919). De tal manera que era un área de cesión con limitaciones en sus acciones militares y reconocida como culpable de haber iniciado la Guerra. Todo esto fue vivido por gran parte de la población como vergüenza –de acuerdo a los valores tradicionales alemanes donde lo “débil” y la “debilidad social” son vergonzosas-. Por tanto, para muchos alemanes, el Tratado de Versalles fue considerado como un “tratado vergonzante”, apreciación que fue incentivada masivamente por la propaganda de los partidos de derecha.
- Millones de alemanes apoyaron la absurda masacre de la Primera Guerra Mundial con su entusiasmo, financiación o por haberse alistado para ir al Frente. Atentar contra las normas de conciencia moral (“No matarás”) deja vergüenza de conciencia.

El haber asumido y trabajado la culpa y la vergüenza dejados por esta guerra hubiese sido necesario para curar las heridas espirituales dejadas por la misma. Pero las condiciones eran escasas, tanto para prestar atención psico-social a la población como en el sistema de valores imperante: mientras el haber cometido un error se experimente como “ser un error”, se considerará el haber cometido una injusticia como una amenaza al amor propio y por tanto deberá rechazarse. Esta fue la condición que utilizó el Nacionalsocialismo: instrumentalizó para su provecho el sentimiento de vergüenza de la sociedad alemana dejado por la Primera Guerra, ofreciendo y legitimando la defensa ante la humillación. Así se pudo demostrar en las entrevistas del proyecto de investigación “Historia y Memoria” (www.geschichte-erinnerung.de).

- A través de la idealización de Adolf Hitler (“el mayor líder de todos los tiempos”).

- A través de fantasías grandiosas que reivindicaban el derecho de dominar el mundo.
- A través de la promesa de borrar la “vergüenza” del Tratado de Versalles y de restituir el “honor” perdido de Alemania – ya fuese con el empleo desconsiderado o desvergonzado de la violencia. Sintomáticamente el concepto de “honor” ocupó un lugar dominante dentro del sistema de valores de la ideología del Nacionalsocialismo, como en el lema del escuadrón de defensa SS (“Mi honor se llama fidelidad”).
- A través de un concepto crudo y cínico del mundo con el fin de defenderse del humanismo, mirado con desprecio como un valor “débil”. La rigidez emocional se convirtió en aplicación política. Por ejemplo, Hitler se refirió así a la Educación: “Mi pedagogía es dura. La debilidad debe ser echada fuera. En mi reino deberá crecer una juventud ante la cual el mundo se aterrorice. Yo quiero una juventud violenta, autoritaria, intrépida y feroz. Que soporte el dolor. No deberá haber en ella debilidad ni delicadeza.
- A través del desprecio a los ciudadanos inconformes y judíos: ellos se convirtieron en “recipientes de las proyecciones negativas” (Bohleber 1997) y tildados como “débiles”, desprestigiados, desolados, despreciados, convertidos en números y aniquilados. Como en el castigo medieval de la picota donde se ajusticiaba y exponía a los reos públicamente, del terror nazi uso la humillación pública como uno de sus métodos esenciales. Por ejemplo, se ultrajaba a las personas judías y críticas, colocándoles carteles con inscripciones degradantes y paseándoles por las calles o cortándoles el cabello.

Por lo contrario a los partidarios del Nacionalsocialismo se les premiaba valorizando su amor propio. Por medio de un sinnúmero de rangos de honor, uniformes, medallas, etc. A través del sentimiento de pertenecer a una elite (“la raza superior alemana”). Teniendo las apariciones públicas de Hitler, una coreografía tal, que cada uno de los y las asistentes tuviese el sentimiento subjetivo de que ser mirado personalmente a los ojos por él. Así lo relató en una entrevista un seguidor de los nazis (nacido en 1918): “En 1935 yo estaba en Nuremberg, en la celebración del día del partido imperial, entonces pasó Hitler, en su coche a marcha lenta y miró a cada uno a los ojos. Su mirada hizo gritar de entusiasmo a los líderes de los grupos de las Juventudes Hitlerianas. Le saludaron entonces con lágrimas en los ojos, como a un Mesías, con interminables aclamaciones. Era un griterío como si hubiese llegado el redentor del mundo”.

Aparentemente existía una gran necesidad de ser visto, tan grande, que subjetivamente la escenificación de las apariciones públicas de Hitler se vivían como verdaderos contactos visuales (lo que objetivamente resultaba imposible, debido al gran número de participantes). Así volvemos de nuevo al desarrollo inicial infantil y al deseo de ser visto: evidentemente, el programa del nacionalsocialismo se sirvió de esta necesidad y la instrumentalizó en su provecho. Teniendo como consecuencia, que millones de hombres, mujeres, niños y jóvenes estuvieran dispuestos a morir por Hitler, entre ellos también, mucha gente culta e inteligente.

Es suficiente lo dicho sobre el nacionalsocialismo. ¿Pero qué aconteció con la “vergüenza alemana” después de la derrota en 1945? Con seguridad no se desvaneció en el aire:

- En vista de la derrota militar: perder se considera vergonzoso.
- Ante los millones de experiencias traumáticas en el Frente, en los refugios antiaéreos, por la pérdida de familiares, por violaciones (cerca de 2 millones de mujeres), la huida y el desalojo (de 14 millones de personas): los traumas dejan como secuela vergüenza.

- Teniendo en cuenta los millones de crímenes cometidos en el Holocausto y por las fuerzas armadas alemanas: atentar contra las normas de conciencia moral deja vergüenza de conciencia.

Mi tesis es que hasta el día de hoy, todas estas causas han sido desencadenantes de una vergüenza que se ha “infiltrado” en la sociedad alemana, y que envenena latentemente para defenderse, nuestras relaciones interpersonales.

Si bien es cierto, que desde la época nacionalsocialista la sociedad alemana ha ganado en humanidad y afabilidad. Sin embargo y aunque la constitución (Grundgesetz) recalca ya en el Artículo 1. “La dignidad humana es inviolable”, en la realidad, dicha dignidad se lesiona diariamente. Al comparar a las personas de edad con “basura” (como lo expresó Otto Schily, antiguo integrante del gobierno) o cuando los pobres o desempleados son denigrados como vagos, parásitos y “basura del bienestar”.

El significado que la vergüenza y la defensa de la vergüenza tienen en la pedagogía:

En Alemania, son en especial los maestros –como ninguna otra categoría profesional– humillados por muchos de los políticos, por los medios de comunicación, por la publicidad, por los padres y alumnos. Por ejemplo el ex canciller Gerhard Schröder, se refirió a los profesores como “bultos perezosos”. El semanario Der Spiegel, considerado como una revista de noticias seria, repitió la descripción de los maestros como “estudiosos fracasados, mediocres, indecisos, miedosos e inestables, en pocas palabras: tontos, perezosos y enfermos”.

Pero en Alemania los niños y jóvenes también son humillados, maltratados y denigrados. Aproximadamente tres de cada cuatro niños son maltratados físicamente por sus padres, cada uno de diez es abusado. De 2 a 7 por ciento de los niños y de 6 a 18 por ciento de las niñas son víctimas de abuso sexual (Wetzels 1997). La Iniciativa para el cuidado de la Juventud (Aktion Jugendschutz) estima que un tercio de los estudiantes sufre de ser acosados moralmente en la escuela. A través de estas experiencias los niños son llenados de vergüenza. En muchos casos esto se mantiene en la escuela, donde avergonzar y humillar forman parte del plan de estudios: varias encuestas han dado como resultados que entre 25 y 65 por ciento de los escolares son desairados o despreciados por los maestros. El psicólogo y pedagogo Kurt Singer (2003) escribe: “Existen personas que sufren de por vida las dosis minúsculas de arsénico que sus profesores les administraron, puesto que en la escuela la dignidad del niño es intocable”.

Ya que cada aprendizaje implica inevitablemente equivocarse, el aprendiz estará por tanto vinculado con la vergüenza (Hilgers 2006). Esta vergüenza es constructiva, en cuanto ayuda a aumentar los esfuerzos por aprender (Oser & Spychiger 2005). Sin embargo puede fácilmente excederse y volverse contraproducente, cuando un alumno, debido a una falta, es objeto de burlas y desaires por el profesor o por sus compañeros. Como se puede ver en el ejemplo siguiente donde un estudiante describe su experiencia en la clase de deporte (Prengel & Heinzl 2003):

"Odio el deporte pues siempre saque un 5. Los otros se burlaban de mi, cuando no podía saltar sobre el banco. Solo por que soy un poco más gordo que los demás. ¡Oh, dios mío, hoy tocan barras! ¿Y si digo que olvidé mi ropa de deporte? Pero me podría pasar -como a Sven hace poco- que tengo que hacer la clase en ropa interior. ¡Ah, ya es igual demasiado tarde! Me tocará subir y que todos me miren. Ya puedo oír a los chicos, como se ríen y dicen: 'Eh tu eres demasiado gordo, no podrás subir'. Preferiría irme pero la Sra. Schulze me obliga a subir. Pongo las dos manos en la barra y trato de

levantarme, pero no puedo. Entonces empiezan todos a reirse fuerte y alguno dice: 'gordito, gordito, estas colgando ahí como un bulto mojado' Me da vergüenza y poco a poco se me escurren las lágrimas por las mejillas“.

¿Cómo puede haber enseñanza y aprendizaje cuando todos los actores –tanto maestros como alumnos- experimentan tanta vergüenza? ¿Cómo se puede hablar de democracia, tolerancia y entendimiento entre los pueblos, si la propia aula es un lugar de denigración?

Desde la vergüenza y la humillación hacia una pedagogía del reconocimiento y la dignidad humana:

¿Se podría conseguir que en las escuelas se respete la dignidad de todos los participantes: los estudiantes no deben ser humillados, pero los maestros tampoco. Cómo podemos llegar de una pedagogía, que se caracteriza por la vergüenza y la humillación, a una pedagogía que dignifique al ser humano, que aprecie los valores?

Por experiencia, una “pedagogía del reconocimiento” (Prengel 2002), solo se deja proponer o realizar bajo condiciones determinadas. Debido a que los comportamientos que durante muchos años se aprendieron e interiorizaron (con las consecuentes redes neurobiológicas), insisten en repetirse. Para desaprenderlas, es necesario que los participantes estén dispuestos a concientizar y trabajar sus experiencias personales con la vergüenza, la humillación y el reconocimiento. A continuación un ejemplo ocurrido en una capacitación para profesores de un gimnasio, con el tema: *Desde la vergüenza hacia una pedagogía del reconocimiento y la dignidad humana*. Pasada aproximadamente una hora un profesor mayor pide la palabra: “Cuando oí sobre el tema de este día, estaba muy escéptico. Pero recién me ha quedado claro, que cuando era estudiante sufrí mucho por el comportamiento vergonzante de mi maestro y que he repetido lo mismo durante décadas con mis alumnos“.

¿Qué significa hacer consciente la vergüenza y trabajarla? En analogía con los términos psicológicos trabajar los duelos y los traumas, lo denomino trabajar la vergüenza“ y consta de los siguientes aspectos:

a) Percibir la vergüenza y desmontar los tabúes:

Hacer la vergüenza consciente comienza sobretodo con percibirla. Lo cuál se dificulta debido a que:

- Raras veces reconocemos directamente los sentimientos de vergüenza, puesto que generalmente los rechazamos.
- Hasta ahora la vergüenza no ha sido un tema, ni en la sociedad en general, ni en la pedagogía en particular. Lo cuál resulta sorprendente por el significado fundamental que tiene en el proceso de aprendizaje.

La vergüenza en algo así como una “Cenicienta“ bajo las emociones (Leon Wurmser, casi como un tabú y tiene que ver con que:

- La vergüenza está ligada a los miedos básicos anteriores al lenguaje, se relaciona, también en la edad adulta, con la pérdida del habla, la razón y la memoria.
- La vergüenza está en contraposición con los valores dominantes de las sociedades occidentales; en donde la fuerza, el rendimiento, la capacidad de imponerse y la autoconfianza son altamente apreciados. Por lo contrario, la vergüenza actúa como un vestigio obsoleto, del cuál uno debe avergonzarse (vergüenza de la vergüenza).
- La vergüenza -mientras se mantenga inconsciente- es de vital importancia para el actual sistema económico. Un ejemplo: hagamos de cuenta que la gente pudiese aceptarse a sí misma como es y estuviese libre de coerciones, y por tanto de los

productos de la industria de la belleza que maquillan o reparan los vergonzosos “defectos” de sus cuerpos.

b) Soportar la vergüenza y dejarla ser:

El trabajo con la vergüenza podrá avanzar cuando no la rechazamos inmediatamente, sino que la soportemos. Los sentimientos “son”, generalmente no se van cuando nos decimos, no “debemos” sentirnos así como nos sentimos. Lo que podemos hacer es, dejar ser a la vergüenza, vergüenza, y superar el tabú que los sentimientos de vergüenza no deben existir.

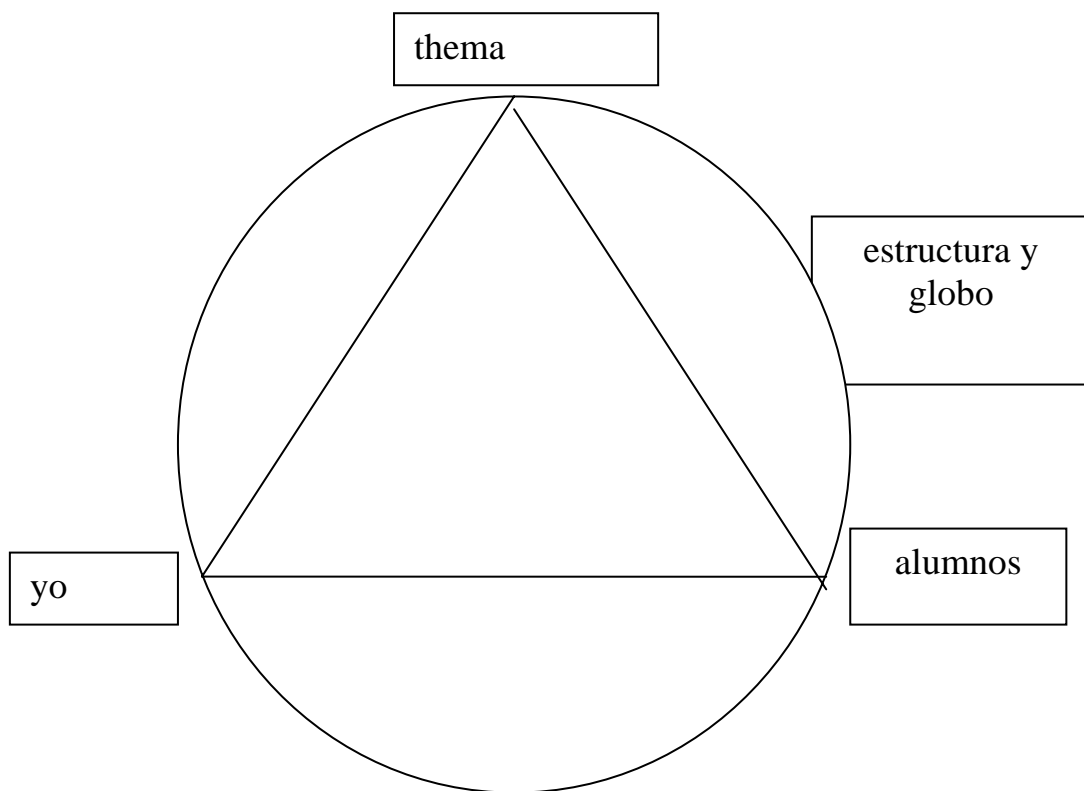
Tal vez no siempre es posible soportar estos sentimientos solo, como en el caso de haber vivido una vergüenza traumática. Entonces se necesitará el acompañamiento de una psicoterapeuta o un psicoterapeuta que indique que la vergüenza es soportable: El paciente podrá experimentar allí, que la terapeuta no sale corriendo y gritando cuando el manifiesta sus sentimientos de vergüenza.

c) Explorar la vergüenza y diferenciarla:

Para explorar la vergüenza se podrían recordar situaciones en las que nos sentimos avergonzados. Con la ayuda de un diario de vergüenzas podríamos reconocer determinadas estructuras: ¿De cuál tipo de vergüenza se trata? A Claudia Haarmann, le agradezco la indicación de que la vergüenza es como una puerta que conduce a experiencias dejadas “atrás”. Por este motivo es importante diferenciar los tipos de vergüenza que se presentaron anteriormente:

- Vergüenza de conciencia es la vergüenza del opresor, se refiere a sentimientos de culpa.
- Aquí es necesario nuevamente diferenciar: ¿Se refiere efectivamente el comportamiento a la culpa de *uno mismo* o se ha asumido la culpa no trabajada *de otros* (por ejemplo de los padres)? Hirsch (1997) distingue en este contexto entre culpa y sentimiento de culpa.
- Muchas personas se avergüenzan a pesar de no ser culpables. Por esto es importante diferenciar entre culpa y vergüenza (ver abajo): Sobrevivientes de maltratos, violaciones o tortura, no son culpables; su sensación de vergüenza traumática se refiere a la experiencia traumática que tuvieron que padecer.
- Vergüenza adaptada: muchos enfermos, ancianos, discapacitados o personas con bajos ingresos se avergüenzan, por no cumplir los ideales predominantes de juventud y potencia de nuestra sociedades, orientadas hacia el rendimiento; tampoco ellos son culpables.

Una diferencia más se puede ver en el siguiente diagrama. El triángulo (inspirado en Ruth Cohn), muestra diferentes aspectos de la culpa, y sirve para tomar conciencia; en este caso, en relación con el oficio pedagógico:



- Yo: representa a la vergüenza propia y a su historia: por ejemplo experiencias personales durante la época escolar, la formación profesional, el servicio militar, etc. Sirve para acordarse y hacer consciente como hemos sido marcados por estas vivencias. Esto puede estar relacionado con tristeza o rabia, y -como en cada trabajo de un duelo- nos permite seguir viviendo. Se trata de hacerse consciente de cuanto pueden perjudicar las humillaciones de la clase de deporte, a la relación de amistad con nuestro propio cuerpo. O de que manera tajante, por una reacción maliciosa o de desprecio, por otros o por uno mismo, se puede sepultar nuestro deseo. Por ejemplo cuando mostramos algo que consideramos valioso: un texto, una pintura, un pensamiento o un sentimiento.
- Alumnos:: representa la vergüenza del alumno y sirve para percibirla y entenderla. Por un lado, los sentimientos de vergüenza que traen los niños y jóvenes al salón de clases, ya sea por causas intra o extra escolares (por ejemplo la vergüenza de los niños abusados o acosados moralmente). Por otro lado, la vergüenza que se da inevitablemente en las situaciones de aprendizaje, como cuando un alumno falla o comete un error. Esta vergüenza se puede minimizar si no se pone en evidencia, se burla, menosprecia o marginaliza al alumno- independientemente de su origen o rendimiento (Prengel 2002).
- tema: se refiere a la vergüenza que puede surgir a través de una material específica. Ya sea en la clase de deporte en la que el cuerpo de los adolescentes pasa a estar a disposición ; ya sea en la clase de matemática, en la que las habilidades cognitivas están en juego o en la clase de música en la que se trata de expresar las emociones. En cada situación de aprendizaje puede ocurrir que el alumno cometa errores o que fracase. Si bien esto forma parte del proceso de

aprendizaje, no por ello demos ser objeto de burla, ser ridiculizados, humillados o excluidos.

- Estructura: se refiere a la vergüenza como consecuencia de las estructuras en las que trabajamos y vivimos. Por ejemplo, la vergüenza de los maestros que representan una política educativa deficiente o que deben trabajar bajo condiciones que no corresponden a sus principios (en edificios en mal estado o en aulas con un número exagerado de alumnos).
- Globo: representa la vergüenza de la sociedad y su historia. Para Alemania esta vergüenza está fuertemente ligada con las dos Guerras Mundiales, el Nacionalsocialismo y el Holocausto. Para los habitantes de países del llamado “primer mundo” o “mundo desarrollado” se trata de una vergüenza de conciencia, por vivir a costa de los pobres del llamado “tercer mundo”, por causa de las relaciones económicas injustas. Y por último, la vergüenza de vivir en la pobreza.

d) Libertar la vergüenza:

El objetivo del trabajo de la vergüenza no es el de “deshacerse” de la misma (“desvergüenza”), sino el de hacerla consciente para ganar un trozo de libertad en el trato con ella: Libertar la vergüenza.

Esto significa no considerarla sólo como algo negativo, difícil de entender, sino como lo que ha contribuido a que seamos la persona que hoy somos. Quien como estudiante nunca tuvo la experiencia de ser puesto en frente, de pie contra el tablero, de fracasar y avergonzarse; no podrá saber después como maestro, lo que se siente. Viéndolo así, la propia historia con la vergüenza podría ser un recurso importante: que nos puede motivar a tratar con más atención y cariño a nuestros alumnos, de una manera mejor que la que nosotros vivimos. De tal manera que el alumno “débil” en matemáticas, tenga el potencial de ser más tarde, el buen profesor de matemáticas, ya que el sabe exactamente como se siente cuando se fracasa y puede entonces incentivar especialmente a los estudiantes “débiles”. Asimismo el alumno del cuál se reían en la clase de deportes, algún día podrá ser el buen profesor de deportes, por que el puede motivar al alumno que es antideportivo.

e) El camino hacia una pedagogía del reconocimiento:

¿Cómo podemos ir de una pedagogía que se caracteriza por la vergüenza y la humillación hacia una pedagogía del reconocimiento? En el diagrama anterior quiero visualizar los diferentes aspectos:

- „El contexto“ se refiere al reconocimiento y a la dignidad humana que tienen que ser transmitidos por la sociedad y las estructuras escolares. Es de suma importancia que los niños y los jóvenes independientemente del género, el color de la piel, el grupo étnico y la clase social a la que pertenecen experimenten el ser valorados, reconocidos y tratados equitativamente tanto en el salón de clases como en la sociedad. Igualmente es importante que ellos experimenten a nivel estructural el reconocimiento y un tratamiento digno que puede ser transmitidos por ejemplo, a través de la decoración adecuada de las aulas, a través la la forma como nos comunicamos con los jóvenes, en la forma como hablamos de ellos y como les comunicamos sus calificaciones. Iguamente importante es la interacción digna, llena de respeto y de reconocimiento entre los maestros.
- “El Tema” significa que cada materia ofrece posibilidades específicas de apoyar a los alumnos en sus necesidades fundamentales de reconocimiento, protección,

integridad y de sentirse parte del grupo. Esto exige un lenguaje, un material didáctico y una preparación de las clases que tengan en cuenta estos principios .

- **Globo:** representa el reconocimiento y dignidad humana que deben ser transmitidos por la sociedad. Es importante que los niños y jóvenes experimenten estimación y equidad, no sólo en el salón de clases sino también en la sociedad, independientemente de su sexo, color de piel, etnia, casta o clase social.
- **Organización:** representa el reconocimiento que se transmite a través de las estructuras. A través de una decoración del salón de clases apta para niños o por el tipo de lenguaje con el cuál hablamos sobre los jóvenes y con ellos. Dándoles respuestas y comentarios (“cultura testimonial”).
- **Grupo:** representa el reconocimiento que debemos darle a los alumnos. Este tiene varias dimensiones (Prengel 2002): la primera, es el reconocimiento de los Derechos Humanos. Los estudiantes no deben ser nunca burlados, humillados o discriminados, independientemente de su origen y rendimiento. La tarea del profesor es crear las condiciones para que esto sea posible. La segunda, es aceptar la afiliación -nuevamente independiente de su origen y rendimiento—, que cada alumno sienta que pertenece en igualdad de condiciones a la clase o a la comunidad escolar. Esto puede realizarse a través de múltiples y adecuados rituales de democracia (rondas, trabajo en pares, proyectos de mediación, etcétera). La tercera dimensión, implica aceptar a cada persona, ver la individualidad de cada niño y preguntarse sobre su perfil de aprendizaje: ¿Cuál es su punto de partida? ¿Cómo aprende? ¿Qué condiciones biográficas pueden influenciar su situación de aprendizaje? ¿Porqué ha sido impedido su aprendizaje? ¿Ha sido el entorno pedagógico del niño configurado de acuerdo a sus necesidades? ¿Cuáles podrían ser los próximos pasos para su aprendizaje? ¿Qué apoyos necesita? La cuarta dimensión es la competencia justa. Prengel plantea que para evitar que desde el comienzo, ganador y perdedor estén definidos; deben competir entre sí, solo los alumnos que tienen capacidades similares. Por ejemplo, los participantes de un concurso pueden ser de diferentes grados, de manera que sea posible darle ventaja a los estudiantes débiles.
- **Persona:** representa la autovaloración y contiene dos aspectos: por un lado, se trata del autoreconocimiento, cuando hemos sobrellevado una situación difícil (por ejemplo una hora lectiva crítica o un conflicto con colegas). Esta forma de reconocimiento se relaciona con nuestro rendimiento, el hacer. Por el otro lado, independientemente del éxito o eficiencia laboral, mucho del amor propio se relaciona con los fundamentos del ser: el aprecio de nuestra existencia, de lo que somos y del ser así como somos. Muchos alemanes interpretan su tradición cristiana de tal modo que el amor propio es algo negativo y dicen: “el amor propio huele mal“. Al respecto el Nuevo Testamento recalca precisamente el equilibrio entre el amor propio y el amor a los demás: “ama a tu prójimo como a ti mismo“.

El músico Pablo Casals (1971) requirió una vez, que deberíamos enseñar la siguiente frase a nuestros hijos: ¿Sabes qué eres? ¡Eres una maravilla! ¡Eres único! En todo el mundo no existe un segundo niño que sea igual a ti. Y han pasado millones de años sin que haya habido un niño como tú“. A mi modo de ver, esta frase debe pertenecer a una pedagogía del reconocimiento, y debemos decírnosla a nosotros mismos.

Anexo:

Para diferenciar la vergüenza de la culpa:

A la vergüenza y a la culpa se las confunde muy a menudo. Aunque no están en absoluta contraposición, existen diferencias. Por eso, para concluir, se expondrán las más importantes:

- La vergüenza es un sentimiento, la culpa es un hecho, que evidentemente puede estar asociado a sentimientos: el arrepentimiento y la vergüenza de conciencia. Con frecuencia la vergüenza no esta motivada por la culpa, como en el caso de avergonzarse por estar enfermo o desempleado o cuando se es acosado moralmente, violado o humillado: estas personas no son culpables.
- La vergüenza es un sentimiento que se da muy temprano en el desarrollo psicológico. Sus antecedentes, como se mostró anteriormente, pueden acontecer en los primeros meses de vida. Contrariamente, la culpa, (mejor dicho: la capacidad de reconocer y trabajar la culpa), es un logro tardío del desarrollo psicológico. Exige haber alcanzado con antelación algunos estadios en el desarrollo: autoreconocimiento objetivo (a partir del segundo año de vida), capacidades cognitivas (a partir de dos años y medio), un yo maduro y la internalización de valores en la conciencia.
- La instancia de control en la vergüenza es externa, (a excepción de la vergüenza de conciencia), está en la mirada del otro; su sentido es la vista. La vergüenza está ante todo preconcebida para tener un efecto hacia afuera: “Cuando lo vea la gente” o “que van a pensar mis camaradas cuando yo no participe“. Al contrario, en la elaboración de la culpa, la instancia de control es interna, en la conciencia; su sentido es el oído, con el cuál oímos la “voz de Dios o de nuestra conciencia“.
- La sanción en el caso de la vergüenza, consiste en los sentimientos vergonzosos que los demás o la sociedad nos impone; los cuáles pueden ser reforzados a través de la humillación (denuncia pública, perdida del honor o proscripción). La infamia es una marca que no se borra, y, si acaso lo hiciera, sería sólo a través de un ritual, el suicidio o una acción grandiosa que reponga la honra perdida. En el caso de la culpa la sanción consiste en el remordimiento de conciencia, que puede ser reforzado a través del castigo (ya sea con dolor, perdida de la libertad o dinero). En alguna manera, se puede reparar la culpa pagándola, como en una deuda financiera.
- La culpa es siempre determinada y se relaciona con un hecho concreto. En el cual la culpa dice: “Yo he cometido específicamente este error“ – la vergüenza dice indeterminadamente: “Yo soy un error“, un juicio general, relativo a todo el ser de la persona.
- La vergüenza es monológica – la culpa (o la conciencia) por lo contrario es dialógica: la vergüenza es un afecto narcisista; Leon Wurmser la llama “la acompañante oculta del narcisismo“. Quien se avergüenza, en primera instancia se refiere a sí mismo, está ya implícito en la expresión “yo me avergüenzo“. También en el lenguaje corporal, se interrumpe el contacto visual con el otro. Esto dificulta el esclarecimiento del conflicto y la reconciliación. No existe tampoco una palabra como “dis-vergüenza“. La culpa por lo contrario, es dialógica y se relaciona con el afectado, por esto se puede trabajar y dis-culpa-rse: a través de un examen de culpas, arrepentimiento o vergüenza de conciencia (“Me avergüenzo de mi conciencia, por aquello que he cometido“). A través de esta polémica personal y dolorosa podré transformarme - y así, en un futuro, en una situación similar comportarme de forma diferente, más humana. El trabajo de la culpa no se queda en la vergüenza de conciencia, sino que va más adelante: dialógicamente yo reconozco mi culpa frente al afectado, le pido dis-culpas y le ofrezco una

reconciliación. Si el afectado acepta, entonces podremos retomar nuestra amistad, transformarla y perdonarnos.

Literatura:

- Bradshaw, John (2006). Sanar la Vergüenza que nos domina. Ediciones Obelisco, S.L.
- Gilbert, Paul & Andrews, Bernice (eds., 1998). Shame. Interpersonal Behavior: Psychopathology and Culture. New York: Oxford University Press.
- Collodi, Carlo (1990). Las aventuras de Pinocho.
- Elias, Norbert (1969). Über den Prozeß der Zivilisation. Bern: Francke.
- Fossum, Lerle & Mason, Marilyn (1992). Facing Shame: Families in Recovery. Norton & Company.
- Galtung, Johan (1975). Strukturelle Gewalt. Reinbek: Rowohlt.
- Goffman, Erving (1986). Interaktionsrituale – Über Verhalten in direkter Kommunikation. Frankfurt: Suhrkamp.
- Goldberg, Carl (1991). Understanding Shame. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Hilgers, Micha (1997). Scham. Gesichter eines Affekts. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Honneth, Axel (2003). Kampf um Anerkennung. Frankfurt: Suhrkamp.
- Icaza, Jorge (1934). Huasipungo. Losada.
- Jacoby, Mario (1993). Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie. Düsseldorf: Walter.
- Kohlberg, Lawrence (1984). The psychology of moral development. San Francisco: Harper & Row.
- Kohut, Heinz (1996). Analisis del self: El tratamiento psicoanalítico de los Trastornos narcisistas de la personalidad. Amorrortu.
- Krystal, Henry (1968). Massive psychic trauma. New York: International University Press.
- Levi, Primo (1979). Ist das ein Mensch? Erinnerungen an Auschwitz. Frankfurt: Fischer.
- Lewis, Michael (1992). Shame- The Exposed Self. New York: The Free Press.
- Lindner, Evelin (2006). Making Enemies. Humiliation and International Conflict. Westport: Praeger Security International.
- Marks, Stephan (2007). Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus. Düsseldorf: Patmos.
- Marks, Stephan (2007). Scham – die tabuisierte Emotion. Düsseldorf: Patmos.
- Marks, Stephan (2010). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
- Nathanson, Donald (Hg., 1987). The many faces of shame. New York: Guilford.
- Neckel, Sighard (1991). Status und Scham. Zur symbolischen Reproduktion sozialer Ungleichheit. Frankfurt: Campus.
- Oser, Fritz & Spychiger, Maria (2005). Lernen ist schmerzhaft. Zur Theorie des Negativen Wissens und zur Praxis der Fehlerkultur. Weinheim: Beltz.
- Panksepp, Jaak (2003). Neuroscience: Feeling the Pain of Social Loss. In: Science 302, S. 237-239.
- Rushdie, Salman (1983). Vergüenza. London: Jonathan Cape.
- Saint-Exupéry, Antoine de (1991). El principito. Editorial Alfredo Ortells, S.L.
- Schore, Allan (1998). Early Shame Experiences and Infant Brain Development. In: Paul Gilbert & Bernice Andrews (eds.): Shame. Interpersonal Behavior, Psychopathy, and Culture. New York, S. 57-77
- Schüttauf, Konrad; Specht, Ernst & Wachenhausen, Gabriela (2002). Das Drama der

Scham. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Seidler, Günter (1997). From Object-Relations Theory to the Theory of Alterity: Shame as an Intermediary between the Interpersonal World and the Inner World of Psychic Structure. In: American Journal of Psychotherapy 3, S. 343-356.

Taylor, Charles (1993). Die Politik der Anerkennung. In: Charles Taylor (Hg.). Multikulturalismus und die Politik der Anerkennung. Frankfurt a.M.

Tisseron Serge (2000). Phänomen Scham. Psychoanalyse eines sozialen Affekts. München: Reinhardt.

Titze, Michael (2001). Die heilende Kraft des Lachens. Mit therapeutischem Humor frühe Beschämungen heilen. München: Kösel.

Wetzels, Peter (1997). Gewalterfahrungen in der Kindheit: Sexueller Missbrauch, körperliche Misshandlung und deren langfristige Konsequenzen. Baden-Baden: Nomos.

Wurmser, Leon (1981). The Mask of Shame. Baltimore: Johns Hopkins University Press

Friburgo, enero del 2011

Dr. Stephan Marks

Freiburger Institut für Menschenrechtspädagogik (FIM).

Kartäuserstrasse 61b, D 79104 Freiburg, Alemania

Tel: 0049 - (0)761 – 682915,

marks@ph-freiburg.de

www.menschenwuerde.net