



La vergüenza es una emoción tan intensa como incómoda. Nos asalta en las situaciones más comprometidas, especialmente en momentos de potencial ridículo o humillación. Inoportuna y traicionera, nos delata tiñendo de rojo nuestras mejillas, acelerando los latidos de nuestro corazón y haciendo temblar nuestra voz. Todos hemos sentido alguna vez los efectos de su venenoso aguijón. Y aunque no solemos hablar de ella, puede influir de manera determinante en nuestro comportamiento, en nuestra actitud y en la calidad de nuestras relaciones.

No en vano, en su nombre nos convertimos en esclavos de la inseguridad, lo que nos lleva a buscar –ya sea consciente o inconscientemente– el respeto, la validación y la valoración de los demás. ¿Cuántas veces nos comportamos como se supone que tenemos que hacerlo simplemente para no enfrentarnos al juicio de quienes nos rodean? ¿Cuántas veces nos callamos para evitar compartir una opinión contraria a la de la mayoría? ¿Cuántas veces compramos un artículo en una tienda únicamente porque el vendedor se ha tomado la molestia de mostrarnos varios productos? Posiblemente, más de las que nos gustaría.

Es uno de los efectos más comunes del miedo al ridículo, una plaga invisible que a menudo azota nuestras vidas. En demasiadas ocasiones antepone lo que *deberíamos* decir o hacer a aquello que verdaderamente quisiéramos decir o hacer. La perversa trampa de la vergüenza nos impide vivir desde la autenticidad y mostrarnos tal como somos. De ahí la importancia de comprender cómo se desencadena, para qué sirve y, sobre todo, de qué manera podemos regular esta emoción.

Prisioneros de la timidez Aunque la vergüenza es patrimonio de todos los seres humanos, afecta a cada persona de un modo diferente. Al fin y al cabo, “es una herramienta de calibración de la relación entre seres humanos”, explica Antoni Bulbena, catedrático de Psiquiatría en la Universidad Autónoma de Barcelona y director del instituto de neuropsiquiatría y adicciones del hospital del Mar. En su opinión, la vergüenza tiene una “clara función biológica”, pues se trata de “un elemento clave de adaptación respecto a los demás”. La comparación es necesaria para la supervivencia humana. Y esa es precisamente la función de la vergüenza. De ahí que nos invite a retirarnos cuando nos enfrentamos al escrutinio o posible juicio de otros seres humanos. Según Bulbena, esta emoción “se desata cuando nos encontramos en situaciones de potencial peligro”. Y dado que en la sociedad actual nuestra integridad física no suele estar en jaque, la vergüenza se acostumbra a relacionar con una amenaza emocional, “con la posibilidad de que nuestra imagen quede dañada de algún modo”.

Así, tener vergüenza puede resultar útil para equilibrar nuestras relaciones sociales. El problema aparece cuando esta emoción toma el control, nos desarma sin compasión y nos abandona en la vulnerabilidad. En palabras de Bulbena, “el exceso de miedo al ridículo puede desembocar en una timidez exagerada o en respuestas desproporcionadas y agresivas”. Son las dos caras de la misma moneda. Y aunque la vergüenza no se considere un trastorno ni una enfermedad, puede producir importantes carencias en la vida de cualquier ser humano. Principalmente, porque suele ir acompañada de un cierto complejo de inferioridad. ▶

EL MAYOR OBSTÁCULO

Cuenta el poeta persa Farid al-Din Attar que hace muchos años, en una pequeña aldea, vivía un joven muy curioso que tenía muchas ganas de aprender. Su búsqueda le llevó ante un sabio muy respetado que vivía en la montaña, y en cuanto le tuvo delante, le preguntó: “Maestro, ¿cuál es el mayor obstáculo que un hombre tiene que vencer para avanzar en su camino hacia la libertad y la sabiduría?” El sabio, impasible, le respondió: “Él mismo. Su falsa concepción de identidad es el obstáculo más difícil de salvar”. Cuando el joven le preguntó cómo había llegado a esa conclusión, el sabio anciano contestó: “Un día, paseando por el bosque, vi a un perro que se moría de sed estando en la misma orilla del río. Me detuve a observar, y descubrí que el animal veía en el agua su propio reflejo y lo tomaba por otro perro. Ladraba y luego escapaba sin haber bebido, temeroso ante la imagen de ese otro perro que le estaba mostrando sus afilados colmillos. Así estuvo durante varias horas. Al final, sin embargo, la sed le hizo perder toda la prudencia y se lanzó al agua. En ese mismo instante, el otro perro, que era su obstáculo, desapareció”.

Texto Irene Orce, coach

PERDER LA VERGÜENZA

El miedo al ridículo puede provocar esta emoción paralizante que, si se afronta, puede convertirse en combustible para adentrarse en el autoconocimiento y ganar seguridad



15

EN FAMILIA



© G. N. 2011



► “Es como ir con unas gafas que hacen que los demás sean siempre mejores que uno mismo”, explica Bulbena. Y esta percepción alterada desencadena más vergüenza, creando un círculo vicioso muy difícil de romper.

Este proceso suele comenzar en la infancia. Los últimos estudios apuntan que existe una cierta predisposición genética hacia este comportamiento, aunque la educación tiene un peso innegable en su desarrollo. “El problema radica en no aprender a construir vínculos de confianza con nosotros mismos y, en consecuencia, con las personas que nos rodean”, asegura Bulbena. Y esta carencia se acentúa más “cuando recibimos una educación donde predomina la ley del castigo, así como en casos de abandono”. A menudo, “la persona tímida suele sobrevalorar y temer la opinión que otros tengan sobre ella o sus acciones, lo que produce ansiedad e inhibición”, añade este experto. Lo cierto es que cuando sentimos miedo a que los demás nos menosprecien, tendemos a vivir tratando de no llamar la atención. El miedo al ridículo está profundamente vinculado al temor al qué dirán. Ambos son fruto de una percepción errónea y limitada de nosotros mismos.

Romper con los complejos La vergüenza nos lleva a escondernos, a vivir tras una máscara que nos protege y nos limita a partes iguales. Claudia López, ingeniera industrial, lo sabe bien. “Siempre he sido una persona tímida, más bien introvertida”, explica. Claudia ha mantenido durante muchos años una relación muy estrecha con la vergüenza. En la escuela, a pesar de conocer la respuesta a la pregunta que planteaba el profesor, optaba por no levantar la mano. “Tenía miedo de equivocarme, de que se rieran de mí, de decir una tontería...”, explica. Cada vez que la sacaban a la pizarra era un suplicio. “Me costaba vocalizar, pensar e incluso moverme, me quedaba rígida y me ponía roja como un tomate”, prosigue. El cerebro de Claudia estaba advirtiéndole a su sistema nervioso que era el momento de huir. Algunos de los momentos más incómodos de su vida están relacionados con las presentaciones en público, una tarea que forma parte de su labor profesional. “Cuando comencé a trabajar, me di cuenta de que tenía que solucionar el miedo irracional que me invadía al sentirme observada y evaluada”. Pidió ayuda, el primer paso para superar la vergüenza y el obstáculo más común para lograrlo. Y es que la manera de aprender a modular esta emoción es trabajar sobre nuestra percepción, regular las gafas que nos dan información sobre cómo nos vemos y cómo nos ven los demás. “En este proceso comencé a adueñarme de mi pensamiento, el desencadenante de todos los síntomas de la vergüenza que estaban limitando mi eficacia profesional y mi bienestar personal”, afirma Claudia. Con técnicas de relajación, Claudia fue rompiendo la inercia de los automatismos que la llevaban a bloquearse cuando tenía que hablar en público. “Me di cuenta de que yo era mi mayor limita-

ción”. Liberarse de las cadenas de la vergüenza no es un camino fácil, pues supone adentrarnos en la cueva donde residen nuestros miedos e inseguridades. Sin embargo, es necesario para aprender a construir una relación de confianza con nosotros mismos, ganando en seguridad. “Ahora, al comenzar una presentación, el nerviosismo no me dura más que unos pocos minutos. Ya no me paraliza”, de ahí que se sienta “mucho más libre”. Y concluye: “Mi bienestar ya no depende de la valoración de los demás, sino de la que me doy a mí misma”.

Conectar con la confianza La autoconfianza es la piedra angular de las relaciones interpersonales. Nos permite autoconstruirnos y compartir con los demás desde la autenticidad. Es la cualidad que contribuye a crear un ambiente distendido que invita a compartir información y conocimientos. Y es la clave para vencer la vergüenza. Para sumar en confianza y restar en inseguridad, el primer paso es atrevernos a mostrarnos sin protecciones. Antonio Masegosa, especializado en teatro social y director artístico de Pallapupas, afirma que una buena manera de enfrentarse a la vergüenza es enrolarse en un proceso creativo. El arte es un reflejo de lo que somos. Y el teatro “nos brinda una oportunidad única de enfrentarnos a la barrera que nos impide mostrarnos tal y como somos: nuestros miedos”, explica. La interpretación puede ser un vehículo inmejorable para dar salida a emociones y sentimientos que no hemos gestionado de forma eficaz y nos limitan. “Es un reto, pero se crea un ambiente de solidaridad”, asegura. Se trata de crear un círculo de confianza, “un laboratorio de pruebas en el que la máscara desaparece al servicio de la escena, el espacio y el grupo”, añade. En este contexto se trabaja la cohesión, la escucha, el tacto y las sensaciones. “Este proceso nos ayuda a olvidarnos de nosotros mismos y, sobre todo, de lo que los demás piensan de nosotros”, añade Masegosa. Y concluye: “Aprender a exponernos y a reírnos de nosotros mismos es uno de los remedios más eficaces que existen contra la vergüenza, pues nos aporta perspectiva y contribuye a normalizar esa situación que tanto nos incomoda”.

Liberarnos de la tiranía de la vergüenza pasa por conquistar la autoconfianza, el mejor antídoto contra ese temor que nos impide avanzar. De ahí la importancia de conocernos a nosotros mismos, de comprometernos con nuestro desarrollo como personas. Así seremos capaces de tomar las riendas de nuestra vida, abandonando nuestro disfraz y conectando con nuestra autenticidad. La vergüenza vive en el umbral del miedo, y enfrentarnos a ella nos permite conquistar nuestra libertad. Podemos optar por quedarnos en nuestra zona de comodidad, viviendo a merced del miedo al ridículo... o podemos apostar por mostrarnos tal y como somos, atreviéndonos a compartir nuestra vulnerabilidad. En última instancia, ese es el reto –y el aprendizaje– que nos propone esta caprichosa emoción. ■



EL PESO DEL RIDÍCULO

Cuenta una antigua historia que una fría mañana de enero un sabio ermitaño envolvió un huevo en un hermoso pañuelo bordado, se fue al centro de la plaza de su bulliciosa ciudad y comenzó a llamar a quienes pasaban por allí.

–¡Os invito a presentaros al concurso que está a punto de comenzar! –vociferaba el anciano.

–Quien descubra lo que envuelve este pañuelo mágico recibirá como recompensa el huevo que está en su interior –explicó.

Las personas que habían congregado sus palabras se miraron, intrigadas. El sabio insistió:

–Lo que oculta el pañuelo tiene un centro del color amarillo como una yema, rodeado de un líquido del color de la clara, que a su vez está contenido dentro de una cáscara blanca que se rompe con facilidad. Es, además, un símbolo de fertilidad y nos recuerda a los pájaros que vuelan hacia sus nidos. ¿Quién puede decirme qué hay dentro del pañuelo?

El grupo de gente, cada vez mayor, permanecía en silencio. Todos pensaban que lo que había en el pañuelo era un huevo, pero la respuesta era tan obvia que nadie se atrevía a formularla por miedo a quedar en evidencia delante de los demás.

Temían a la vergüenza. ¿Y si no se trataba de un simple huevo, sino de una maravilla producto de la fértil imaginación de aquel sabio anciano? Un centro amarillo podía significar algo relacionado con el sol, el líquido que lo envolvía podía ser producto de la alquimia. Estaban convencidos de que aquel sabio loco pretendía que alguien hiciera el ridículo. El anciano preguntó a los presentes dos veces más, pero nadie se arriesgó a levantar la voz por miedo a decir algo impropio. Tras un sostenido silencio, el anciano abrió el pañuelo y mostró el huevo a la multitud.

–Todos conocíais la respuesta, afirmó, pero nadie se ha atrevido a verbalizarla. Así es la vida de quienes no tiene el valor de arriesgarse: las soluciones suelen estar a nuestro alcance, pero el miedo a errar nos lleva a buscar siempre la trampa o la respuesta más complicada. Así, terminamos por no hacer ni decir nada. Nos convertimos en esclavos del miedo a fracasar, a que nos juzguen, a que nos rechacen. Y ese miedo es el que convierte en imposibles nuestros sueños.