

LA DIFERENCIA ENTRE VERGÜENZA + CULPA

TALLER SOBRE LA VERGÜENZA EN ESPAÑA

Martha Sweezy

LA VERGÜENZA: Una evaluación global del valor de la persona

- Avergonzar es una acción: “eres defectuoso, eres demasiado, eres demasiado poco, etc”.
- Sentirse avergonzado es un estado del ser: “soy defectuoso, soy demasiado, soy demasiado poco - estoy preocupado por mí”.

CULPA: Es una evaluación del comportamiento

- He transgredido, me siento culpable - estoy preocupado por ti.
 - Un porcentaje de culpa es adaptativo y apropiado (he ofendido).
 - Un porcentaje de culpa es desadaptativa e inapropiada (no he ofendido).

Culpabilidad inadaptada

- Culpabilidad por separación
 - Hago daño a alguien a quien quiero o de quien me siento responsable si persigo objetivos de desarrollo normales.
 - Me sacrifico por la otra persona.
- Culpabilidad por supervivencia
 - Hago daño a alguien a quien quiero o de quien me siento responsable cuando tengo éxito o soy feliz.
 - Para expiar la culpa, me sacrifico de alguna manera.

Cómo se manifiesta el sentimiento de culpa en el comportamiento

- Si es adaptativa, se manifiesta en la preocupación por los demás y en la voluntad de asumir y reparar las transgresiones.
- Si es desadaptativa, se manifiesta en un autosacrificio inadecuado.