

intro PSICOLOGÍA



LA CULPA PUEDE SER *Util*

Cuando rompemos los límites marcados, nos sentimos culpables. Pero esto puede ser bueno, hacernos corregir nuestros fallos y ser la base para un cambio positivo.
Por *Miriam Subirana*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Nos sentimos culpables cuando no hacemos lo que nos hemos propuesto, cuando transgredimos una norma que hemos interiorizado como válida, cuando nuestra reacción es desmesurada. Impulsados por un anhelo de libertad, de transgresión o de curiosidad, traspasamos los límites marcados. Al cruzarlos, surge un sentimiento de culpa.

La culpa es un autorreproche moral: hice algo mal cuando podría haberlo hecho diferente. Un acto de integridad puede enderezar la culpa que surge por haber quebrado la integridad. La dificultad surge cuando la culpa nos hace sentir indignos, porque entonces no permite la corrección, solo deja espacio para el castigo. Para ello es necesario ser honestos,

reconocer nuestro error y, asentados en nuestra dignidad, actuar con humildad.

Cuando la culpa brota de un pensamiento crítico, genera autocastigo. Uno se siente mal y encima se castiga, atrayéndose en una espiral de culpa y castigo que puede elevar la situación a dimensiones de tragedia. Por ejemplo, en un programa nocturno de radio al que llama la gente para pedir consejo, he oído a mujeres maltratadas llorando desesperadas. Algunas se sienten culpables: "Quizá hice algo o quizá me lo merecía". En algunas ocasiones, ellas han denunciado a su pareja, incluso lo han echado de casa o se han separado, o él ha tenido una orden de alejamiento. Luego a la mujer le da pena, quiere volver atrás, quisiera deshacer lo que ha hecho y reti-

rar la denuncia o acoger de nuevo al hombre. Ellas mismas no entienden su culpabilidad. Dicen: "No sé por qué me da pena". "Pero ¿no te maltrató?", responde el locutor. "Este hombre es maltratador, pero tú ¿cómo puedes aceptar que te trate así? ¡Hasta tuviste que ir al hospital, te dejó malherida! ¿Cómo puedes aceptarlo?". Él les quita la culpabilidad y ellas siguen insistiendo: "No me siento bien y, por tanto, quisiera retirar la denuncia porque si no tampoco puedo sentirme bien". Caen en la trampa de la compensación, en la que la culpa las empuja hacia el pasado, para intentar complacer a las personas por las que se sienten culpables.

DARSE CUENTA DE NUESTRAS FALTAS
"Quienes buscan la perfección en todo no la logran en nada"
(Eugène Delacroix)

La culpa nos avisa de que hay algo que arreglar. Si nos disponemos a verlo, a dialogar y a aclararnos, vamos bien encaminados. Darse cuenta es bueno: es la base para cualquier cambio positivo. Es importante no martirizarse. "La culpa permite reconocer nuestras faltas, permite un intercambio, un respeto al otro", afirma Guillermo Kozameh, "pero si la culpa es enfermiza, bloquea nuestra creatividad, nuestra espontaneidad y la fortuna de realizar nuestros sueños".

Cuando nos proponemos algo y no lo hacemos, nos sentimos culpables. La pregunta que debe plantearse es: ¿dónde pongo los límites, las normas de lo correcto? ¿Cuáles son mis pautas internas en base a las que me juzgo a mí y a los demás?

Cuando aparece la culpa, es momento de revisar nuestras normas interiorizadas como buenas. Una parte de nosotros nos impulsa a traspasarlas y otra nos frena con la culpabilidad. Quizá deberíamos ampliar nuestros límites y cuestionar las creencias que los mantienen, para que la próxima vez no sintamos que



“Crear sentimientos de culpa ha sido históricamente una manera de ejercer el control y la represión”

estamos transgrediendo. Si decidimos mantener esos límites, entonces tengamos la voluntad de no cruzarlos. En esencia: para salir de la culpa, amplíemos nuestros límites o bien decidamos no traspasarlos más. Esto a veces nos cuesta. Decimos mentiras piadosas, aunque creamos que está mal. Traspasamos las normas y mentimos, aunque después nos arrepintamos. Sin embargo, no cambiamos nuestro comportamiento.

Para no caer en la culpa una y otra vez, debemos sanar las relaciones y liberarnos de los malos sentimientos. Si mantenemos rencor, seguiremos actuando en contra de lo que consideramos que está bien. El rencor nos mantiene en el “se lo haremos pagar” y entonces actuamos sin integridad con nuestros valores. La ira nos domina. Luego nos sentimos culpables por cómo hemos actuado.

La vía de salida de esta espiral de rabia, resentimiento y culpa pasa por aceptar y perdonar. Aceptar lo que ha ocurrido. Aceptar que le engañaron, aceptar su error y/o el del otro o aceptar que le hirieron. Superar las ofensas es importante porque la venganza y las culpas pueden envenenar la vida. El perdonarse y perdonar abrirá las vías para que eso no ocurra.

DE LA CULPA A LA RESPONSABILIDAD
“No puedes cambiar nada de lo que tú no seas responsable”
(Sergi Torres)

La culpabilidad puede emerger en tres dimensiones: la personal, la interrelacional y la que está conectada con las instituciones religiosas, los mandamientos y lo que es bueno o es malo según lo que culturalmente se nos ha enseñado. En la dimensión religiosa, cultural y/o tradicional tenemos interiorizado lo que son el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto, lo perfecto y lo imperfecto, lo permitido y lo prohibido. Nos sentimos culpables cuando traspasamos la línea entre ambos. Además se da la posibilidad de sentirnos castigados por el grupo, la comunidad, las instituciones o por las personas que las representan. Entonces no actuamos con libertad. Por temor a la culpa o al cas-

tigo, nos reprimimos. Crear sentimientos de culpa ha sido históricamente una manera de ejercer el control y la represión. Estar en contacto con la naturaleza puede ayudarnos a relativizar y a deshacer-nos de culpas innecesarias.

VALORARSE

“Muchas personas bloqueadas son personas creativas a quienes se les ha hecho sentir culpables por sus talentos y sus dones”
(Julia Cameron)

Cuando traspasamos el límite de lo que se considera aceptable (expresa o tácitamente), nos sentimos culpables. No hemos seguido la norma “del clan”, sea este familiar, amistoso, profesional o comunitario. Aparece la culpa y el miedo al rechazo. En casos así es útil hablar para aligerarnos de la culpabilidad. Si no nos expresamos, crece en nuestro interior y creamos malos sentimientos que podríamos evitar.

A veces preferimos sentirnos culpables a cambiar. Preferimos culparnos a cambiar un patrón de comportamiento. Con esa actitud nos sentimos pesados, rígidos y sin ligereza. Nos cuesta fluir y adaptarnos. Revise una situación que se repite en su vida por la que se siente culpable. Piense en el precio que paga por mantener este comportamiento. Nadie le obliga a comportarse así excepto usted mismo, atreva-se a cambiar asumiendo la responsabilidad de sus propias acciones.

Cuando uno se ve según le valoran los demás y no cumple sus expectativas, se castiga a sí mismo sintiéndose culpable. ¿Por qué nos autocastigamos? Cuando uno se siente culpable por sus dones y talentos, a menudo esconde su luz por miedo a herir a los demás y acaba hiriéndose a sí mismo. Restauramos a la persona que hemos abandonado: a nosotros mismos. ¿Es creativo castigarse? Sea creativo para ser amoroso consigo mismo desde la aceptación y la comprensión. ●

REFLEXIONES SOBRE LA CULPA

1. LIBROS

- ‘Un puente a la realidad’, de Sergi Torres. Nos invita a asumir nuestra responsabilidad y conectar con nuestro potencial.
- ‘El camino del artista’, de Julia Cameron. Un libro en el que se nos dan las pautas para liberarnos de la culpa, la rabia, la vergüenza, el resentimiento, desbloqueando nuestro potencial creativo.
- ‘Un mundo nuevo ahora’, de Eckhart Tolle. Nos invita a conectar con quienes somos y a reflexionar sobre nuestra falsa identidad, el ego, que es quien culpabiliza.

2. PELÍCULA

- ‘El árbol de la vida’, de Terrence Malick. Nos invita a reflexionar sobre las dimensiones de la culpa, la responsabilidad y el perdón.



Dejar de martirizarse

La culpa implica elección y responsabilidad, sea o no consciente de ello. Debe tener claro lo que está o no en sus manos. Lo que es o no una transgresión o quiebra de su integridad. Sin esta comprensión, puede llegar a asumir la culpa de forma inadecuada. La culpa nos tira al suelo, y con ella nos sentimos pequeños, encogidos, indignos. En cambio, cuando nos sentimos responsables, nos levantamos. Cuando nos liberamos de la culpabilidad, vivimos en paz en nuestro interior. Asumimos la responsabilidad y dejamos de martirizarnos. Asumir la responsabilidad es constructivo, permite que nuestro potencial permanezca despierto.