



IDEAS CLAVE

- La culpa nos escuece, nos angustia, no es agradable. Así que muchas personas intentan evitarla.
- Todos los expertos consultados señalan que el sentimiento de culpa es muy frecuente.
- Siempre sentiremos culpa porque siempre tendremos deseos sexuales, agresivos, de poder... imposibles de realizar sin transgredir normas morales.

Para qué sirve la culpa

El sentimiento de culpa es angustioso, aunque cumple una importante función: avisa de que hemos transgredido nuestra moral. Descubramos cómo aprender a manejarlo.

Nos sentimos culpables por no cumplir las expectativas de los demás, por algunos de nuestros deseos, por no ser tan buenas personas como creemos... El sentimiento de culpa es una emoción que causa angustia y está relacionada con la transgresión, ya sea en forma de deseo o de acto, de una norma moral. "El origen de la culpa está en la necesidad de que el niño aprenda lo que está bien y lo que no", explica María del Mar Martín, psicoanalista del Espacio Psicoanalítico de Barcelona. Un niño muy pequeño abraza o pega a su hermano y no siente que obre ni bien ni mal. "Pero sí teme que sus cuidadores, normalmente los padres, le dejen de

querer. Así que cuando su madre le dice que no puede pegar a su hermanito, que deben cuidarse, se siente mal." Descubre el sentimiento de culpa y empieza a interiorizar normas morales: los hermanos no se pelean. "Por eso es necesario educar a los niños para que germine en ellos un sentimiento de culpa sano", señala Pau Pérez, psiquiatra. "Si se educa a un niño a base de premios y castigos, éste sólo querrá evitar los castigos. Pero si siente culpa, se da cuenta de las consecuencias de sus actos en los demás."

UNA VÁLVULA DE SEGURIDAD

La culpa nos escuece, nos angustia, no es agradable. Así que muchas personas intentan evitarla. Francisco ►►

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/03/2012	Valor (€): 9.000,00 Valor Pág. (€): 9.000,00 Página: 72	

desarrollo personal

DEFIÉNDETE DE QUIEN TE CULPABILIZA

"Hay personas que intentan generar sentimiento de culpa en los demás para obtener beneficios", señala Francisco Pereña, psicoanalista. Por ejemplo, cuando una madre culpa a su hijo de que pasa mucho tiempo con la novia y ella está sola en casa. "No hay que confundir los afectos con la apropiación de los demás. No podemos decir: 'Tú debes amarme'. Porque el amor es generoso." ¿Y qué podemos hacer cuando nos atacan de este modo? "Escucha a la persona, toma una decisión y no sucumbas a los chantajes sentimentales."

►► Gavilán, psicólogo, es autor del libro *Yo no he sido* (Zenith), en el que explica cómo reaccionamos ante los errores y rechazamos la culpa. En su opinión, intentamos evitarla "negándola (yo no he sido), reconociéndola, aunque con justificaciones, o asegurando que nuestro error fue inevitable". De este modo, muchas personas

la culpa", señala Francisco Pereña, psicoanalista. Una culpa exagerada para el pecado cometido o, simplemente, una culpa que las persigue sin motivo aparente. Para María del Mar Martín: "Muchas personas viven con culpa y no saben muy bien por qué. No son conscientes, por ejemplo, de sus deseos agresivos o sexuales. Éstos quedan reprimidos, pero siguen teniendo un efecto: el sentimiento de culpa".

El motivo de que esa culpa sea inconsciente es que, muchas veces, tiene que ver con los valores morales que hemos interiorizado en la infancia. "Y no siempre somos conscientes de ellos", señala Pau Pérez. "Tenemos una especie de tribunal interior, formado por esos referentes simbólicos de la infancia que son, casi siempre, los padres." Eso explica que una persona que se gana bien la vida y de forma honrada se sienta culpable cuando se gasta 100 euros en una cena. "Quizás, cuando era pequeño, sus padres le decían que tenía que ahorrar y no gastar dinero en caprichos." Seguramente no lo recuerde, pero esa norma moral es la voz que le juzga. "Se siente culpable y no sabe muy bien por qué."

"EL ORIGEN DE LA CULPA ESTÁ EN LA NECESIDAD DE QUE EL NIÑO APRENDA LO QUE ESTÁ BIEN Y LO QUE ESTÁ MAL"

pretenden defender su autoestima, "porque si reconocen su culpa sienten que ésta queda herida.

Pero asumir la culpa es el camino para progresar y aprender de los errores". Así que, aunque la culpa nos duele, tiene su lado positivo. Además, como señala María del Mar Martín: "Es una válvula de seguridad para que la sociedad funcione. Si yo siento culpa cuando hago algo que daña a los demás, quizás no vuelva a hacerlo".

ESCLAVOS DE LA CULPA

No todas las culpas duelen por igual. Hay una gradación, desde las culpas menores, como las pequeñas mentiras a las que a veces recurrimos para no herir a otras personas, hasta el terrible sentimiento de culpa que deriva de haber cometido un grave error. "Tuve el caso de una persona que se quedó al cuidado de un niño, y éste murió por un accidente", explica Pau Pérez, psiquiatra. "En este caso, lo mejor que puede hacerse es no tocar ese sentimiento de culpa, porque es tan invalidante que hay un serio riesgo de suicidio."

El problema es que existen muchas personas que "viven torturadas por

ENTRE LA MORAL Y LA ACCIÓN

Todos los expertos consultados señalan que el sentimiento de culpa es muy frecuente. Y que, en algunos casos, puede hipotecar la vida de quien lo sufre. Aparte de los deseos reprimidos, otra fuente de culpa es "la distancia entre el ideal del yo y lo que yo soy", explica María del Mar Martín. Por ejemplo, yo me creo buena persona (ideal del yo, la imagen que tengo de mí mismo), pero, en realidad, no lo soy tanto. Y la culpa chirría. Por eso, algunos de los temas más habituales que generan culpa tie-

DELINCUENTES POR SENTIMIENTO DE CULPA

¿Quién no tiene sentimiento de culpa? El psicópata, que no es capaz de ponerse en la piel de los demás y los utiliza a su antojo. En el caso opuesto están los delincuentes por sentimiento de culpa. "Hay personas que tienen un sentimiento de culpa tan intenso e inconsciente, que sólo encuentran una forma para aliviarlo: ser castigadas", señala María del Mar Martín. Si hacemos daño a alguien, **recibir su perdón** es una forma de mitigar la culpa. "Pero el castigo, como implica pagar por lo que has hecho, calma todavía más a muchas personas." Eso explica, como escribió Sigmund Freud en un artículo de 1915, que haya personas que cometen un crimen para **hacerse castigar**. Creen que son culpables del crimen y, de ese modo, consiguen mantener reprimido el verdadero motivo de su culpa, que es demasiado insoportable. También explica que cuando se comete un crimen que salta a los medios de comunicación, casi siempre algún falso culpable se entrega a la policía.

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	01/03/2012	Valor (€): 9.000,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 73	



“LA CULPA NOS ENSEÑA QUE HEMOS OBRADO CONTRA NUESTROS VALORES; ASÍ QUE ES POSITIVA EN SU JUSTA MEDIDA”

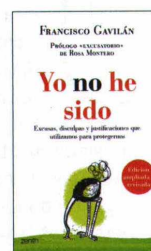
nen que ver con esta distancia: me considero un buen marido, pero deseo a otras mujeres, me considero una buena madre, pero mis hijos, a veces, son una carga, me considero un buen trabajador, pero me apropio de las ideas de mis compañeros para medrar... “Sin olvidar – añade María del Mar Martín– que muchas personas creen tener una moral y, en realidad, tienen otra. Hay quien cree que es muy liberal en las relaciones de pareja, pero, en el fondo, quiere una pareja estable y clásica.” Y esa confusión dispara su culpa cuando se ve metido en una pareja convencional.

¿CÓMO MANEJAR LA CULPA?

Sentir culpa es algo normal. “Nunca vas a poder eliminar todos los deseos que chocan contra tu moral o tu ideal del yo”, considera María del Mar Martín. Siempre sentiremos culpa porque siempre tendremos deseos sexuales, agresivos, de poder... imposibles de realizar sin transgredir ciertas normas morales. O podemos llevarlos a cabo y pagar con más culpa todavía por ellos. “Así que hay que relativizar”, aconseja Francisco Gavilán. “Además, todos podemos cometer errores. Y la culpa nos enseña que hemos obrado contra nuestros valores; así que resulta positiva en su justa medida.” Cuando necesitamos hacer algo con nuestro sentimiento de culpa si hemos dañado a alguien, hay que hacerlo de la manera adecuada. El remedio puede ser peor que la enfermedad. “Un caso típico se da en las personas que han sido infieles a su pareja. Muchas sienten tanta culpa que necesitan confesarlo. Y, muchas veces, ese presunto acto de sinceridad no es más que una forma para poder librarse de la culpa para que el otro cargue con el problema”, explica María del Mar Martín. Para gestionar de forma correcta la culpa, podemos echar mano de la responsabilidad. Como explica Pau Pérez, se trata de pensar que “hice algo mal, me equivoqué y tengo derecho a equivocarme”. Pero para que la responsabilidad sea completa hay que intentar dar un paso más: “Piensa en qué puedes hacer para reparar lo que has hecho”.

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ

PARA LEER



Yo no he sido.
Francisco Gavilán.
Zenith. 15 €