

# ATENCIÓN AL SENTIMIENTO DE *Culpa*

El sentimiento de culpa inunda de forma subterránea nuestras vidas, hasta el punto de regular buena parte de nuestra conducta. ¿Algún día podremos vivir en paz sin sentirnos culpables por algo? Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Alberto Vázquez*.

**O**bservemos una secuencia que podría suceder en cualquier casa: el niño o la niña juega a alcanzar un jarrón que se encuentra en lo alto de un mueble. Con el zarandeo, el jarrón se precipita al vacío rompiéndose en mil pedazos. La primera respuesta de la criatura es asustarse y llorar, o quedarse atorada. Se da cuenta de que su acción ha provocado algo anormal, es decir, que tiene una mínima conciencia de la relación entre la acción y sus consecuencias. Por eso no ríe, aunque tampoco sabe lo que debe sentir.

Entonces llega la figura cuidadora y al ver la cara que pone se da cuenta de la que le viene encima. Y llora. No por miedo, sino por la actitud con la que se le riñe. Ahora sabe lo que tiene que sentir. Acaba de descubrir algo así como un sentimiento de culpa. Hay cosas que están bien y otras que están mal.

LA CULPA ESTÁ ENRAIZADA EN NUESTRO SISTEMA EVOLUTIVO. El conocimiento del bien y del mal no es otra cosa que el afecto de alegría o de tristeza, en cuanto que somos conscientes de él (Spinoza)

Desde los tiempos de Adán y Eva, símbolos inequívocos de la idea de la transgresión de los códigos establecidos, el ser humano viene elaborando un sentimiento (emoción + cognición) al que denominamos culpa. En el paquete evolutivo de nuestras emociones básicas, tal como investigó Paul Ekman (miedo, tristeza, alegría, desprecio, asco, ira y sorpresa) no se encuentra para nada la culpa, tratándose entonces de una emoción secundaria o elaborada socialmente.

Esa misma evolución nos ha proporcionado lo que el mismo autor denomina

*species-constant learning*, es decir, hay temas *universales* que como especie hemos ido emocionalmente aprendiendo, aunque existen muchas variaciones en su expresión según la persona, el contexto y la cultura. Se trataría de un código ético universal para que nuestras acciones puedan discriminar entre el bien y el mal.

Esos temas nos son dados, no adquiridos, conformados en nuestro inconsciente colectivo, con lo cual el tema de la culpa es como una pesada carga que arrastramos, seguramente porque en algún aspecto nos ha sido útil. Sólo así puede entenderse que, a pesar del sinsentido que tiene vivir en la culpa, sigamos sin saber cómo evitarla.

LA CULPA ES UN ELEMENTO DE CONTROL SOCIAL. Como en las deudas, no cabe con las culpas otra honradez que pagarlas (Jacinto Benavente)

Existen códigos, pautas, normas que no se deben transgredir porque, de hacerlo, no sólo aparece el castigo, sino, peor aún, el menosprecio de los nuestros, léase que no nos quieran, que nos alejen del grupo. Y ése es el peor de los miedos humanos.

Desde una visión teológica, la culpa es la transgresión de la voluntad divina, el pecado. En la vida civil hablamos de faltas o delitos por desobedecer las leyes. Existen a su vez leyes no escritas, códigos morales y éticos universales que inspiran la conducta de las personas con tal de facilitar su relación, su convivencia y el respeto por su entorno. Pero también se convierte, no nos engañemos, en un arma de control social.

PARA QUE EXISTA CULPA DEBE EXISTIR UN CULPADOR. El culpador es el guardián del código. Cuando lo transgredimos aparece el sentimiento de culpa (Norberto Levy)

El control más sutil y perverso se logra cuando la propia persona acaba regulándose a sí misma. Dicho de otro modo,

# Las personas de baja autoestima son más proclives a los sentimientos de culpa, que refuerzan su distorsionada autoimagen

para que exista culpa debe existir un culpador. Y no existe mayor culpador que uno mismo. Eso no está ahí fuera, sino en mi interior. Entonces soy culpable.

Hay quien se culpa por todo, quienes parecen mártires que cargan a costas el dolor del mundo, sin motivo. La culpa puede convertirse en un problema psicológico cuando no la frenamos.

**LA BAJA AUTOESTIMA CREA CULPA**  
**La culpa no está en el sentimiento, sino en el consentimiento**  
(san Bernardo de Claraval)

Las personas de baja autoestima son las más proclives a sufrir continuados sentimientos de culpa. En este caso, la culpa es disfuncional, ya que le sirve a la persona para reforzar su distorsionada autoimagen.

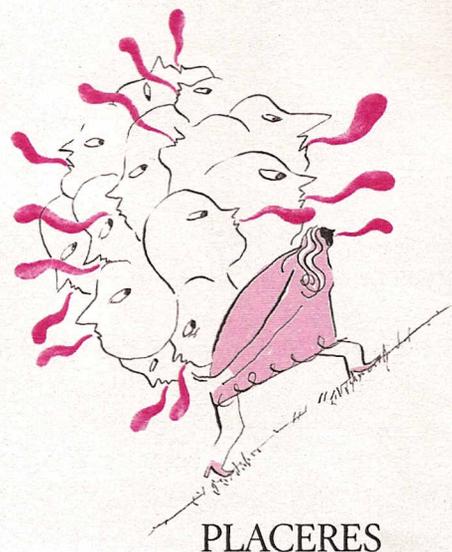
Por eso es tan importante que pongamos al culpador a raya. Que seamos capaces de discriminar a quien es el culpa-

dor que ahora nos juzga y a la vez observar el motivo de la culpa. Eso significa obedecer más a nuestra brújula interior que a los qué dirán de turno.

La culpa siempre está presente. Actuamos mucho más para evitar el sentirnos posteriormente culpables, que no por convencimiento.

Nos sabe mal decir que no; nos sabe mal pedir; nos sabe mal no responder a las expectativas de los demás. Entonces, ¿qué nos sabe bien? Si por hacer nuestro bien, lo que creemos que es bueno para nosotros, causamos un malestar a terceros, he ahí la clave para entender nuestras falsas culpabilidades. El único remedio que encontramos es la evitación, no sea que nos tilden de egoístas. Y así, dejamos de ser nosotros, para ser lo que los demás esperan de nosotros. He ahí el destino final de la culpa.

Si la culpa es evolutiva, ¿podemos lograr desprendernos de ella? Puede que no. Pero a medida que alcanzamos una nueva conciencia, sustituimos la culpa por la responsabilidad. La culpa es vivida como una separación entre nosotros y el mundo. La responsabilidad, por el contrario, nos adentra en él. La responsabilidad es equilibrio. ¿Y qué es la culpa sino su falta? Empecemos tal vez por ahí. ●



## PLACERES INOCENTES

PELÍCULAS

'La duda', de John Patrick Shanley.

'El príncipe de las mareas', de Barbra Streisand.

'En el nombre de la rosa', de Jean-Jacques Annaud.

LIBROS

'El sentimiento de culpa', de Laura Rojas-Marcos. Aguilar.  
'La sabiduría de las emociones', de Norberto Levy. Plaza & Janés.

# Proxima apertura



Radisson Blu Madrid Prado, nuevo hotel-boutique de lujo en el corazón de Madrid.

+34 915 24 2626

[radissonblu.com/pradohotel-madrid](http://radissonblu.com/pradohotel-madrid)

**Radisson** BLU  
HOTEL, MADRID PRADO