

## La culpa

# Castigo interior

Sudoración, ahogo e insomnio son apenas algunos de los síntomas que definen un sentimiento caracterizado por la falta de sosiego.

El tratamiento terapéutico es clave para combatir la angustia –muchas veces discapacitante– que genera este estado emocional

**GABRIELA GARRIDO LINGG**

**DOLOROSO, DISPLACENTERO Y ANGUSTIANTE.** Así es el carácter de la culpa, un sentimiento definido como un estado emocional en el que el individuo se ve dominado por la creencia o conocimiento de que ha contravenido alguna costumbre social, principio ético o regulación legal.

No se trata –como se cree comúnmente– de un padecimiento que afecta a personas frágiles ni de carácter débil: según los especialistas, la culpa proviene y se desencadena en la niñez, resultado muchas veces de una persistente conducta cues-



tionadora de los padres, quienes, sin darse cuenta, generan en el hijo un sentimiento de inadecuación por haber hecho algo indebido para obtener un goce que, consciente o inconscientemente, está en conflicto con su escala de valores.

Gonzalo Himiob, psiquiatra y analista junguiano, explica que la culpa perturba al sujeto en todas sus dimensiones: modifica su manera de pensar, altera su rutina, interfiere en sus relaciones afectivas e, incluso, puede provocarle un estado de abatimiento e infelicidad.



La culpa modifica la manera de pensar de quien la siente, altera su rutina, interfiere en sus relaciones afectivas e, incluso, puede provocarle un estado de abatimiento e infelicidad

### En alerta permanente

La emoción medular de la culpa es la ansiedad, un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo cuyo origen puede encontrarse en sistemas de educación rígida. La familia, la escuela o el medio social han estado tradicionalmente cargados de leyes y normas de conducta regidas por el miedo al castigo.

“Hemos interiorizado paulatinamente este catálogo represivo hasta que termina constituyendo parte de nuestra personalidad. Es como un juez o policía que llevamos dentro y que actúa imponiéndose a la espontaneidad de la acción y del pensamiento. Las personas con un sentimiento de culpa se llenan de obligaciones aunque no les correspondan. Son escrupulosos a la hora de enjuiciarse y viven pendientes de que el castigo o la sanción caiga sobre ellos”, ilustra Luis Alberto Figueroa, psicólogo clínico y psicoterapeuta.

Quienes sienten culpa evalúan su comportamiento como malo y pueden alcanzar un alto nivel de desesperación y odio hacia sí mismos, sobre todo cuando el sentido del daño es irreparable, aclara Figueroa. Además de la emoción displacentera –señala el psicólogo–, la culpa lleva consigo la vergüenza: la persona suele ser temerosa, obsesiva, con baja autoestima, insegura, dependiente y preocupada.

### Formas de culpa

**REAL:** es provocada por algo que el sujeto hizo o dejó de hacer, con plena consciencia de que no estuvo bien (por ejemplo, haber maltratado a un hermano). Gracias a la culpa que siente puede salirse de sí mismo y reconocer el daño que ha hecho (como ofrecer disculpas por ofender).

**FALSA:** nace de situaciones que no deberían causar culpa (por ejemplo, salir con los amigos o disfrutar la vida) y deviene en un autocastigo que no se corresponde con el hecho. Este sentimiento de culpa puede llegar a atormentar a la persona que lo padece hasta niveles insospechados.

**RESIDUAL:** es la reacción emocional que lleva consigo el sujeto desde sus memorias infantiles (“papá no te va a querer si haces eso otra vez”). Las implicaciones subyacentes en este tipo de frases pueden seguir vigentes en un adulto cuando desagrada a su jefe o a otras personas que representan para él imágenes maternas o paternas.

**PERSECUTORIA:** se gesta ante los temores primarios infantiles por la supervivencia. Puede manifestarse en el adulto por temores destructivos. Le hace algo a alguien y teme que se venga.

### CUERPO Y MENTE

A diferencia de otros estados emocionales, la culpa tiene una característica que la distingue: la presencia de síntomas tanto físicos como psicológicos.

**FÍSICOS.** Se definen por expresiones fisiológicas reactivas: mareo, caída del cabello, bruxismo (apretar y rechinar los dientes), temblor, dolor de estómago, sudoración, sensación de ahogo, opresión en el pecho, insomnio.

**PSICOLÓGICOS.** Se manifiestan emocionalmente: ideas distorsionadas, pensamientos de autorreproches, nerviosismo, desasosiego, angustia contenida, agresividad, irascibilidad. El sujeto suele paralizarse.



Quienes sienten culpa evalúan su comportamiento como malo y pueden alcanzar un alto nivel de desesperación y odio hacia sí mismos”

**DEPRESIVA:** se refiere a los sentimientos de pena y preocupación por el daño causado que hacen posible la reparación de la culpa. Está ligada a los conflictos de los primeros años de vida y a la aparición del Superyó (conciencia moral, según la teoría de Sigmund Freud).

**OBSESIVA (NEURÓTICA):** es una inclinación a la autoexigencia angustiosa, con miedo a ser sometido internamente por inevitables obligaciones no cumplidas o imposibles de cumplir, y quedar dominado por una instancia autoritaria externa o interna. Es un sentimiento muy perturbador.

### Distintas raíces

La psiquiatra Carmen Elena Silva precisa que la génesis y el desarrollo de la culpa están condicio-

nados por la unión de cuatro emociones básicas que tienen un impacto en el éxito o fracaso personal y profesional:

**ODIO:** el acto cometido es valorado como algo malo y lleva al individuo a calificarse con el mismo término y a responsabilizarse del hecho.

**PENA:** el sentimiento producido como consecuencia de tener en su historia de vida una acción interpretada como mala lo hace sentir malvado.

**TEMOR:** la certeza de haberse hecho acreedor de un castigo, justificado por la maldad cometida, lo lleva a experimentar miedo.

**CORAJE:** el sentir que los defectos le son restregados en la cara le causa irritación.

Otro factor desencadenante de la culpa es el instinto gregario del hombre (impulso que lo lleva a buscar la compañía de otros), que hace que todos los seres humanos la sientan –a excepción de los psicópatas– al darse cuenta de que dañan al otro. Desde este punto de vista, precisa Silva, la culpa es sana, constructiva y útil.

En sintonía con esta teoría, Himiob sostiene que el origen de la culpa se ubica en lo cultural, familiar e individual. “Una vez internalizados imperativos culturales o familiares, la culpa funciona anticipatoriamente: es antesala del castigo –fantaseado o real– proveniente del medio, la familia o el propio individuo en caso de desobediencia. El peso de esta culpa se alivia con la pseudosatisfacción de sentirse aceptado o aprobado”.

La culpa también puede generarse cuando se está frente a una persona manipuladora que quiere dominar o someter sutilmente. En ese caso, es importante reconocer el sentimiento de culpa e identificar quién la está causando, a

### PASOS A SEGUIR

- Comenzar por aceptarse como se es, en lugar de querer ser lo que otros quieren que sea.
- Identificar los sentimientos de culpa y analizar en qué situaciones surgen.
- Tomar los sentimientos de culpa como normales y pensar que son comprensibles: al admitirlos y reconocerlos resulta más fácil contrarrestarlos.
- Expresar los sentimientos de culpa: hablar con otras personas ayuda a aliviar este estado emocional.
- Reconocer los límites y reafirmar las fortalezas.
- Dejar a los demás vivir su vida y no cargarse con sus responsabilidades.
- Cultivar el hábito de tener confianza en sí mismo y en sus propias opiniones.



quién está beneficiando y qué está pasando con su necesidad o deseo, aclara Silva.

### Autoestima en conflicto

Los especialistas coinciden en que la culpa es el más potente destructor de la autonomía personal, del sentido de la propia valía. El individuo, al sentirse culpable, desprecia sus dones naturales y se desvaloriza: crea un juicio en su contra que le impide evolucionar y proyectarse en la vida como alguien exitoso. En consecuencia, se vuelve indeciso, agresivo, dependiente, inseguro y lleno de temores; con tendencia a la depresión y a los pensamientos obsesivos, y con dificultad para mantener relaciones interpersonales.

Figuroa agrega que la culpa impide a la persona sentirse merecedora de la felicidad, vivir a plenitud y experimentar una verdadera aceptación de sí misma.

### Liberación emocional

Para atenuar las consecuencias emocionales que pueden derivarse del sentirse culpable es importante, antes que nada, identificar qué tipo de culpa se está sintiendo, qué la ha desencadenado y por qué se está instalando.

Liberarse de la culpa requiere no “quedarse pegado” en ella. Supone hacerse cargo, llevarla a un nivel consciente, reconocerla y vivir el duelo: entender que el hombre no es perfecto y que forma parte de su naturaleza cometer errores y tomar decisiones desafortunadas; además, hay que abstenerse de la necesidad permanente de sentirse aceptado y aprobado. Se trata –precisa Silva– de perdonarse a sí mismo.

Cuando la culpa obedece a errores ajenos, el sujeto que la siente debe preguntarse si él está dañando a alguien y si es responsable –o en qué medida lo es– de la vida de los demás, partiendo siempre de que cada quien debe asumir su propia responsabilidad sobre lo que ocurre: se trata de detener esa conducta errada, aprender de ello y reparar, puntualiza Figuroa.

Los especialistas consultados recomiendan buscar ayuda profesional cuando la culpa es desproporcionada y se convierte en permanente: un estado que llega a generar depresión, paranoia, melancolía, sentimiento de indignidad, baja autoestima o agresión indiscriminada.

Himiob señala que el tratamiento implica indagar en la historia del paciente, su dinámica familiar y sus experiencias de vida, para así conocer de su autoestima y de las circunstancias puntuales que le han generado culpa.

La terapia ayuda a modificar los conceptos errados que atentan contra la persona y permite que tome conciencia de sus patrones de pensamiento. La idea es –subrayan los especialistas– que el paciente comience a ser capaz de reconocer sus logros, esfuerzos, virtudes y fallas. ●

#### FUENTES CONSULTADAS

- Carmen Elena Silva, psiquiatra. Centro Médico Docente La Trinidad.
- Gonzalo Himiob, psiquiatra y analista junguiano. Profesor de la Universidad Central de Venezuela en pregrado y postgrado.
- Luis Alberto Figuroa, psicólogo clínico y psicoterapeuta.
- Lucy María Reidl Martínez y Samuel Jurado Cárdenas. *Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social*. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Eduardo Terrasa. *La experiencia de la culpa y su simbología en algunos relatos contemporáneos*. Universidad de Navarra (España).
- [www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov) / [www.saludhoy.com](http://www.saludhoy.com) / [www.menshealth.com](http://www.menshealth.com)