

Sentimientos de culpa

Ante el fracaso, conviene preguntarnos el "porqué" en lugar del "quién"

Para poder expresarlos y combatirlos, necesitamos reconocer los sentimientos de culpa y aceptarlos como normales

Cuando sucede algo negativo, tendemos a buscar culpables. Hasta tal punto se da esa tendencia que se pueden clasificar los tipos de personalidad según se reacciona ante las frustraciones. Las **reacciones de autoinculpación** provocan en el individuo un estado de ansiedad cuyo origen podemos encontrarlo en sistemas de educación rígidos. La familia, la escuela o el medio social han estado tradicionalmente cargados de leyes y normas de conducta regidas por el miedo al castigo. Así, 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 este sentimiento de culpa se llenan de obligaciones aunque no les correspondan. Son escrupulosos y exigentes a la hora de enjuiciarse y viven pendientes de que el castigo o la sanción caiga sobre ellos.

Las **reacciones que sistemáticamente inculpan a otros** de todo lo negativo que sucede se deben a que el individuo no soporta la carga de su responsabilidad cuando surgen las frustraciones, y dirige a los demás la culpa. Es una forma de liberación que los otros perciben como una conducta agresiva, pero que revela la incapaci-

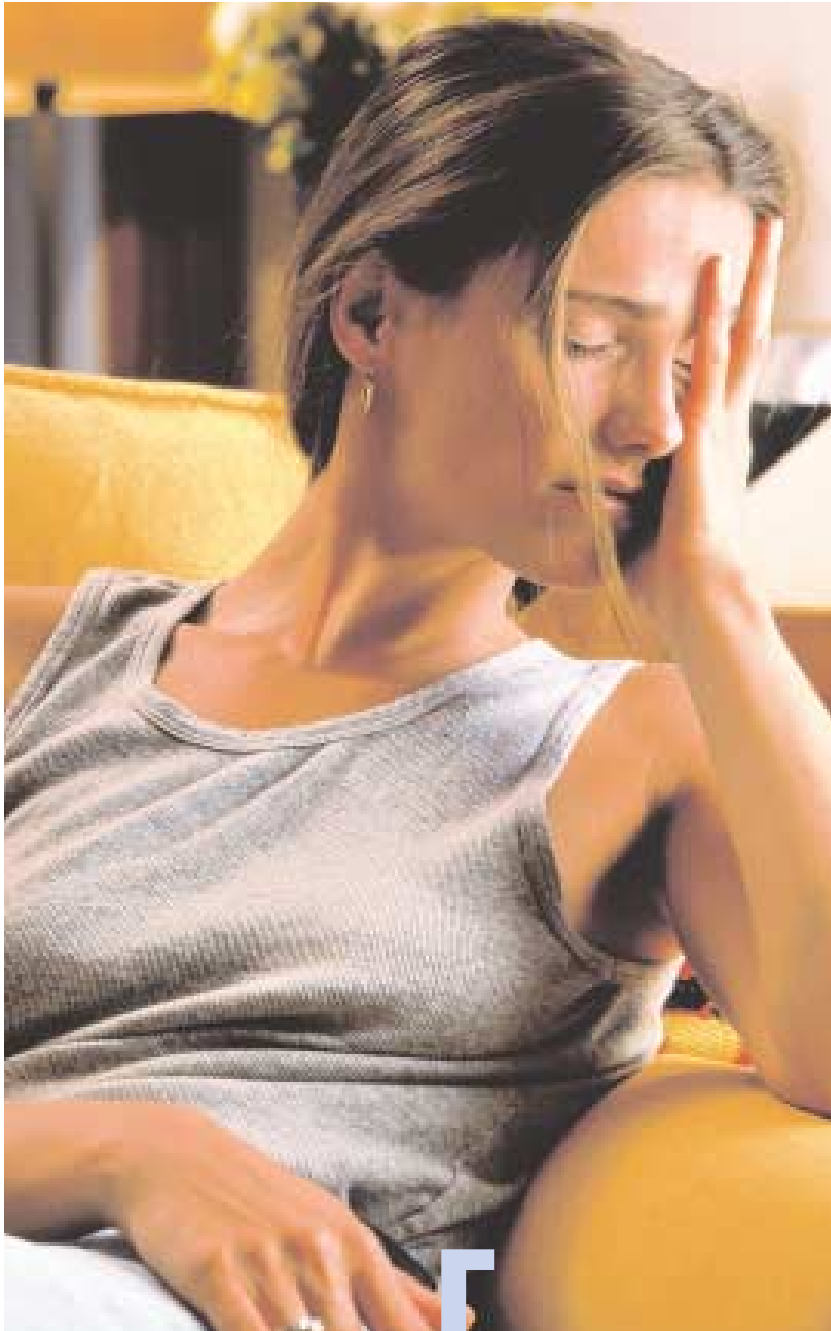
dad del individuo para criticarse de forma objetiva y serena. Estas conductas se originan por estilos de educación permisivos en los que la persona no experimenta los límites de su conducta ni las consecuencias de sus errores. Sucede en familias en las que la autoridad de padres y adultos y el respeto a las normas de convivencia han sido mal trabajados con los niños y adolescentes.

Y la actitud de reaccionar ante las malas noticias **no echando la culpa a nadie** se asocia a dos tipos de perfil: quienes mantienen actitudes frías y no le dan importancia a nada y, por otra parte, quienes mostrándose responsables y conscientes, optan por no teñir las relaciones interpersonales de sentimientos de culpa para evitar la negatividad que ello acarrea.

Para no cargarnos con culpas que no nos corresponden debemos dejar vivir a los demás

Perjudica las relaciones. Quien por sistema adjudica las culpas a los demás resulta tan cargante que no tarda tiempo en verse aislado y evitado por todo el mundo, salvo cuando ostenta poder sobre su entorno y es, por ello, temido, lo que perjudica las relaciones de esa persona. Estos individuos se tienen por tan perfectos que es desagradable permanecer junto a ellas. Pero esta actitud, tan visible cuando es protagonizada por otros, puede pasar desapercibida si somos nosotros quienes la adoptamos. Por eso debemos reflexionar sobre nuestra capacidad de autocrítica, y someternos a la crítica ajena con espíritu de mejora. Defendernos por sistema es poco provechoso para nuestro progreso personal y nos distancia de los demás.

En el otro extremo, quienes se autoinculpan de los fracasos, ya propios ya ajenos, sufren en las relaciones sociales porque perciben a los demás como superiores o irresponsables. Y pueden convertirse en demasiado exigentes con los demás, al ser percibido el entorno como moralmente menos escrupuloso que uno mismo. Para terminar, excluir los sentimientos de culpa es casi siempre positivo. Cuando se produce un conflicto deviene improductivo buscar culpables. Si se echa la culpa al otro pueden acentuarse sus sentimientos de culpa, especialmente si es débil, con lo cual



contribuimos a destruirlo. Y pueden darse respuestas simétricas, por lo que nos veremos en un “más de lo mismo” con lo cual llegar a la solución al conflicto será difícil. Lo útil es plantearse qué parte de responsabilidad corresponde a cada uno en la búsqueda de soluciones (y no sólo en el origen del problema), y actuar en consecuencia.

Liberarnos de la culpa. Muchas frustraciones se producen porque se tiene una idea de nuestra capacidad o de la de los demás, que, por optimismo en exceso, no se atiene a lo real. Por tanto, la primera estrategia para

combatir el sentimiento de culpa es **cultivar el sentido de la realidad**, lo que supone aceptar, aunque resulte doloroso, qué y quién es cada uno. Para ello, es necesario trabajar la autocrítica mediante la reflexión y tomando en consideración las observaciones que nos hacen las personas que nos manifiestan más afecto y confianza. Determinaremos así las causas de las situaciones conflictivas para aprender de los fracasos y no volver a cometer esos o similares errores. El objetivo es **esclarecer la situación y desactivar la adjudicación de culpas.**

Lo inteligente y provechoso es identificar los errores, reconocer la causa, asumir la responsabilidad cuando nos compete y tomar medidas para rectificarlos y no volver a caer en la misma piedra. Limitarnos a sentir culpa conduce a un estado de ansiedad que puede derivar en depresiones.

Cuando se aceptan los errores sin sentir un fracaso definitivo y paralizante, pueden percibirse como oportunidad de aprendizaje, como fuente de información de qué cosas van bien y cuáles no. Se trata de un proceso de autoaceptación y mejora que genera autoestima, de aprender a querernos a partir de un diagnóstico certero sobre nuestras acciones menos logradas y nuestras posibilidades de intervenir sobre ellas.

Respecto a la culpa que podemos sentir por los errores ajenos, conviene plantearse si uno es responsable (o en qué medida lo es) de las vidas de los demás, partiendo siempre de que cada uno debe asumir su propia responsabilidad sobre lo que le acontece.

Para evitar el sentimiento de culpa, conviene...

- Identificar los sentimientos de culpa. Analizar en qué situaciones sobrevienen. profesionales especializados) del tema puede ayudar a aliviar este pernicioso sentimiento.
- Aceptarlos como normales y pensar que son comprensibles. Al reconocer y aceptar estos sentimientos de culpa, resulta más fácil expresarlos y combatirlos.
- Analizar sus causas. Buscar las razones de estos sentimientos puede contribuir a hacerlos más comprensibles y aceptables.
- Reconocer nuestros límites.
- Aprender a dejar vivir a los demás, y no cargarnos con sus responsabilidades.