



No nos castigemos

EL SENTIMIENTO DE CULPA , SI NO LO MANEJAMOS BIEN, CONDUCE AL BLOQUEO

En nuestra vida experimentamos diversas situaciones que nos despiertan sentimientos y emociones. Unos son de alegría y regocijo, y estimulan la risa e incluso el llanto de emoción. Otros son de tristeza y dolor, y nos llevan al silencio y al desconsuelo. Esto último sucede con el sentimiento de culpa. Cuando aparece, si no se sabe manejar correctamente, puede conducirnos al bloqueo y al encierro en nosotros mismos. Ser consciente de ello nos ayudará a superarlo y a encauzar el juicio sobre nuestra persona sin convertir la culpa en castigo.

¿Por qué la culpa es tan fuerte?

La culpa está conectada con el instinto de muerte y con la autodestrucción. Mal asumida, arrastra a la persona a la pasividad, dejándola en una situación de indefensión y a merced de que alguien o algo externo le libere de ella. Esa persona, ideología o creencia alcanza tal poder que impedirá ejercer la propia responsabilidad.

El sentimiento de culpa nos influye tanto porque tenemos miedo a ser abandonados y nos dificulta el responsabilizarnos de nuestra propia vida. Se teme al abandono, pues la necesidad de ser amados y aceptados es una aspiración innata en todos nosotros, y cuando la culpa se interioriza contra nosotros mismos, dejamos de creer en nuestra valía personal y nos juzgamos no merecedores del amor. Como consecuencia, intentamos ser como creemos que las otras personas quieren que seamos, y así evitar que nos abandonen. Pero sucede que nuestra verdadera forma de ser termina manifestándose, y el miedo al abandono se incrementa. Surge entonces la agresividad hacia uno mismo a través del autorreproche y la crítica constante, con el propósito de redimirse y ser capaz de ser dueño de la propia vida. Pero sólo se consigue interiorizar cada vez más la desvaloración personal, y la redención nunca llega, pues buscamos que alguien nos libere. Y no es posible,

ya que es la culpa la que nos impide ser libres, no los otros.

¿Cómo sabemos que la culpa nos amenaza?

Señales físicas (presión en el pecho, dolor de estómago, de cabeza, de espalda), señales emocionales (nerviosismo, desasosiego, agresividad, irascibilidad) y señales mentales (pensamientos de autoacusaciones y autorreproches) nos alertan de que la culpa está siendo mal administrada.

Es más probable que sea así cuando mantenemos un sistema de pensamiento polarizado (pensamos que las cosas son blancas o negras, buenas o malas, y no admitimos el término medio); negativo (tan sólo tenemos en cuenta los detalles negativos y además los magnificamos, sin atender a los aspectos positivos); rígido (nos basamos en un sistema de normas estricto donde el deber prevalece en todas nuestras acciones), sobredimensionado (abandonamos la responsabilidad de nues-



HAY SEÑALES FÍSICAS QUE NOS AVISAN DE QUE ESTAMOS ADMINISTRANDO MAL LA SENSACIÓN DE CULPA

gar el agobio y no hacer más penosa la situación, pero como contrapartida, y habrá que estar alerta, se puede caer en la simplificación y la irresponsabilidad.

Culpa sí, pero no castigo

Cuanta mayor concordancia exista entre nuestro pensar y actuar, y cuanto más lejos se mantenga nuestro razonamiento de absolutos, rigideces y perfeccionismos, menos se generará el sentimiento de culpa. Pero cuando somos incoherentes, el sentimiento de culpa aparece. En ese momento, en la medida en que aparquemos la descalificación y el castigo, nos liberaremos de la paralización y mantendremos la suficiente fluidez interna que nos llevará a abordar nuestras faltas de coherencia como problemas a resolver y no como losas autodestructivas.

Ahora bien, incluso practicando lo anterior no estamos exentos de que se nos encienda esa señal de la culpa con capacidad de ser dolosa. El problema no radica en sentirla, sino en cómo afrontamos su presencia.

Cuando se presenta la culpa, el reto es convertir ese sentimiento en:

- Una señal, que sirve para cuestionarnos cómo hacemos lo que estamos haciendo. A veces es bueno que nos pongamos en entredicho: las revisiones personales posibilitan nuestro enriquecimiento.
- Un momento de reflexión y análisis de por qué nos surge, sin entrar a desvalorizarnos ni a hundirnos en el desasosiego y el sufrimiento.
- Un diálogo interior que nos lleve a designar y concretar cuál es la conducta por la que sentimos la culpa.
- La búsqueda de soluciones, o en su defecto alternativas a cómo reparar el daño causado.
- La petición de perdón a las personas afectadas por nuestra conducta.

Si el sentimiento de culpa nos conduce a una situación emocional que nos impide un análisis claro, conviene acudir a un profesional para que pueda ayudarnos a encontrar las soluciones adecuadas. ◀

tra vida y pasamos a responsabilizarnos de las vidas de los demás y de cuanto ocurre a nuestro alrededor) o perfeccionista (el nivel de exigencia lo colocamos en la perfección y ésta en todos los actos que llevemos a cabo).

Como todo sentimiento, la culpa está precedida y es consecuencia de la escala de valores con que nos regimos en la vida. Si se produce un desencuentro entre nuestro ideal de cómo ha de ser nuestro comportamiento y la realidad vivida, causará dolorosos conflictos personales que desembocarán en la generación de alguna de las tres maneras de reaccionar ante los acontecimientos:

- **Reacciones intrapunitivas:** nos sentimos culpables exclusivos de todo lo ocurrido.
- **Reacciones extrapunitivas:** culpabilizamos de todo, inclusive de nuestros males, a los demás, como forma de desresponsabilizarnos ante lo sucedido.
- **Reacciones impunitivas:** pensamos que nadie tiene la culpa de nada, que son las circunstancias sin más. Esta forma de razonar puede tener de bueno el conseguir descar-

EXTRAER LO POSITIVO DE LA CULPA

Si ante la culpa no ejercemos nuestra responsabilidad y nos sumimos en la paralización del miedo, caeremos en la descalificación personal (somos malos, egoístas...) y en el auto-castigo (agresividad que provoca sufrimiento). Pero también podemos ver en su manifestación una función saludable, pues nos hace conscientes del conflicto y, a partir de ahí, seremos capaces de analizar las soluciones y dar los pasos oportunos que restablezcan nuestro vivir coherente.

Podremos descubrir que la trasgresión de la norma que provoca la culpa se produce porque:

- Nos guiamos por un sistema de pensamiento polarizado, rígido, negativo, sobredimensionado o perfeccionista.
- Existen unas circunstancias especiales, en la que hay que tener en cuenta nuestras necesidades del momento.
- Pretendiéndolo o no, nuestra actuación no se adecua a nuestros valores.

Si se trata de los dos primeros casos, comprobamos que el código no es inamovible y por tanto podemos flexibilizar, contextualizar y dar más precisión y puntualización a la norma transgredida. No se trata de destruir la norma, sino de enriquecerla despojándola de su rigidez. Si la culpa se presenta por haber sido incoherentes con nuestro sistema de valores, habremos de responsabilizarnos de las consecuencias, hacernos cargo de lo que éstas supongan y pedir perdón a quien haya resultado dañado por nuestro comportamiento.