



¿QUÉ TIENE DE POSITIVA LA CULPA?

Revista Psicología número 158

Carlos Odriozola

El sentimiento de culpa es consustancial e inherente a la esencia humana, y, pese al estado de inquietud y desasosiego que nos genera, alberga una faceta positiva: nos permite revisar nuestros comportamientos y enmendar nuestros errores con coherencia.

Si alguna característica tiene la culpa es que carece de lógica y no atiende a razones.

Situación 1

Son las 8 de la tarde, llueve, hace un frío que pela y Mari llega a su casa después de una larga jornada de trabajo. Una rica ducha de agua calentita y se coloca la ropa "de andar por casa". Cuando se dispone tumbarse en el sofá a ver televisión tranquila durante un rato, suena el teléfono. Es su amigo Ramón:

— Mari, cariño, vente para el centro y nos tomamos algo. Estuve ayer hablando con Sandra de lo nuestro y tengo un montón de cosas que contarte.

Unos segundos de silencio.

— Mira. Ramón, va a ser que no. Lo siento, pero he llegado a casa agotada, ya me he cambiado de ropa y con el día malo que hace lo que menos me apetece es salir ahora —responde Mari.

— No, Ramón, de verdad. Vamos a dejarlo para otro momento —le contesta Mari.

Mari ya ha tomado su decisión. Se alegra mucho de no haberse dejado comer el coco, de haber sabido decir "no", y se dispone a disfrutar de su momento de relax. Sin embargo, algo está pasando. Se siente inquieta, no se le va de la cabeza la conversación con Ramón: "¿Le habrá sentado mal? ¿Estará enfadado? Quizás tenía que haber ido... Hoy por ti y mañana por mí. ¿Le llamo para explicarle mejor por qué no he ido?".

Es probable que más de una vez te hayas visto en una situación parecida a la de Mari, planteándote inquieta cuál hubiera sido la salida más adecuada. Pero, ¿qué ha pasado exactamente? Pues, que en cuanto ella ha colgado el teléfono, le ha invadido un desagradable sentimiento de culpa, pero ¿por qué culpa? ¿Es que ella no tiene derecho a respetar sus necesidades? ¿Por qué la necesidad de Ramón tiene que prevalecer sobre la de su amiga?

Miedo a ser abandonado

Si alguna característica tiene la culpa es que carece de lógica y no atiende a razones. Por mucho que le digamos a Mari que ha hecho lo que debía, que se ha respetado a sí misma, que hay que saber decir "no", que tal o cual, ella se seguirá sintiendo culpable.





¿Qué es exactamente la culpa? ¿Es un pensamiento? ¿Una emoción? ¿Un automático?

En el Curso de psicología Práctica para la Vida que doy, distingo claramente entre dos tipos bien distintos "la culpa" y LA CULPA. La primera, entrecomillada y con minúsculas, es un sentimiento de miedo al rechazo, miedo al abandono por haber realizado una acción u omisión que va en contra de las expectativas del otro.

Siguiendo con el ejemplo anterior, está claro que Ramón tenía unas expectativas bien concretas y esperaba que su amiga Mari, como siempre, iba a satisfacerlas. Sin embargo, Mari da prioridad a sus necesidades y como resultado de su acción-omisión, aparece el miedo a que Ramón se moleste, se distancie, resquebrajándose la relación. Miedo a que Ramón ya no vuelva a contar con ella y deje de considerarle su mejor amiga por no haberse portado como él esperaba.

Situación 2

Alberto está repostando su coche. Marca en el surtidor 40 € de gasolina y se dirige hacia el mostrador de pago. Hay cola, el cobrador está atendiendo a varios a la vez y, cuando llega la hora de pagar, le entrega un billete de 50 €. Al recibir el cambio, se sorprende al comprobar que, además de los 10 € que tenía que darle, le da otros 50 €, como si hubiese pagado con un billete de 100 €. Alberto duda durante unas décimas de segundo y, finalmente, se guarda los 60 € con una disimulada sonrisa de satisfacción. Según vuelve a casa, el sentimiento de incomodidad es cada vez más molesto, y no para de darle vueltas a la situación: "Esos 50 € luego le van a faltar y los tendrá que poner él. En realidad es como si se los hubiera robado. ¿Y si desconfían de él Sus compañeros? ¡Encima, le he sonreído y le he dado las gracias!

La tortura mental se instala y Alberto no sabe cómo salir del hoyo. ¿Qué está pasando?

LA CULPA es, en este caso, un sentimiento de indignidad por una acción u omisión que va en contra de mis principios. Importante diferencia con respecto a "la culpa" que veíamos en el caso de Mari.

Coherencia con los propios valores

En Alberto, el sentimiento no es de miedo al abandono, sino de indignidad y vergüenza consigo mismo. Y el motivo no tiene que ver con satisfacer o no las expectativas de los demás, sino con no haber sido coherente con sus propios principios y valores. Después de hacer consciente su error, puede tomar la decisión de repararlo en la forma que le parezca más oportuna.

Visto esto, es fácil entender que mientras "la culpa" es una manifestación neurótica de nuestra dependencia y necesidad de aprobación, LA CULPA es un valiosísimo sentimiento que no debemos perder de vista, ya que nos permite revisar nuestros comportamientos y plantearnos respuestas correctoras para así poder seguir creciendo y desarrollándonos como personas.

