



Laura Rojas-Marcos

Psicóloga y escritora

Blanca Torquemada
 Antonio Astorga
 Virginia Ródenas



ERNESTO AGUDO

«New York connection»

Nacida en Nueva York en 1970, se trasladó a Sevilla en 1978 y regresó luego a Estados Unidos, donde se licenció en Psicología y comenzó su ejercicio profesional. Hija del afamado psiquiatra Luis Rojas-Marcos, ha atendido como voluntaria tanto a víctimas del 11-S como del 11-M. Ahora tiene consulta privada en España.

«El sentimiento de culpa es el guardián de la conducta»

De casta le viene a Laura (hija de Luis Rojas-Marcos) su exhaustivo conocimiento de la psique. Acaba de publicar el libro «El sentimiento de culpa» (Aguilar)

—Le disparo a bocajarro una de sus propias conclusiones: «El sentimiento de culpa es el gran regulador de las relaciones sociales». ¿Tanto?

—Absolutamente.

—Ve en él un lado luminoso y otro oscuro.

—En principio, como produce malestar y ansiedad, tiene mala reputación, pues puede llegar a ser avasallador, convertirse en un tsunami que nos llega a robar toda la paz y la tranquilidad, hasta llevarnos al extremo de hacer cosas que van contra nuestros principios y nuestra voluntad...

—¡Ejem, espero que desgrane ahora la parte positiva!

—Es uno de los sentimientos más importantes que podemos tener porque nos diferencia de los animales. Nosotros podemos racionalizar nuestros actos y pensar en las consecuencias. ¡De modo que es el guardián de la conducta!

—Si cargamos con un exceso...

—Puede llegar a ser muy punzante, ahogarnos.

—¿Y si no se siente en absoluto?

—Entramos en el terreno de los psicópatas. Piensa en el austriaco que sepultó a su hija en un sótano o en los asesinatos en serie. Son personas que no sienten ni culpa, ni re-

morimiento, ni compasión, y que se guían exclusivamente por conseguir su objetivo y su propio bienestar.

—Sin llegar a esos extremos, habrá otras manifestaciones patológicas en el día a día...

—Claro. Las de quienes disfrutan del maltrato psicológico o físico: el marido que pega, la mujer que manipula con perversidad, el chaval que hace «bullying», el jefe que practica el «mobbing»...

—¿Cómo lidia un psicólogo con esos energúmenos de la vida cotidiana?

—Primero se intenta averiguar de dónde puede nacer ese placer por provocar el dolor ajeno, y luego se les fomenta la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar de quien sufre sus actos... Van aprendiendo sin sentirse humillados cuando les hacemos ver que no catalogamos en «buenos» o «malas» a las personas, sino las conductas.

—Otro lastre que desmenuza es el de las culpas falsas.

—Son las que asumimos por algo que no nos corresponde. Por ejemplo, los hijos en la separación de sus padres o una mujer violada cuando llega a creer que ella ha dado lugar al ataque.

—O quien sobrevive a una catástrofe.

—También. De algún modo, es un mecanismo de defensa, de atribuirnos que tenemos un cierto control sobre nuestra existencia y que, si no hubiéramos hecho tal cosa, tal otra no habría ocurrido. En el sentimiento de vulnerabilidad total por la pérdida repentina de un ser querido eso forma parte del duelo.

—Reflexiona sobre las culpas colectivas. La de los alemanes respecto al nazismo, por ejemplo. ¿Se da algo parecido en España?

—No, aquí todavía estamos pasando por una serie de transiciones. En «memoria histórica» aún no es momento de objetividad completa.

—Desvela que en los tiempos que corren nos invade lo que llama «bovarismo». Explíquese.

—Es el sentimiento de quienes viven una insatisfacción permanente, que siempre ven el vaso medio vacío, como madame Bovary, pese a que podrían hacer una larga lista de cosas de las que estar satisfechos. Creo que ahora va a más porque en época de crisis perdemos la paciencia...

—Demos una receta de equilibrio.

—La búsqueda de la felicidad consiste en asumir que tenemos tanto sentimientos positivos como negativos y en saber identificarlos y convivir con ellos. ¡Siempre tendiendo a mejorar, claro!